HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 **MRO-JV100**



白身魚の姿蒸し

熱風2段ビッグオーブン
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイドとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」 ➔P.8～12 をお読みいただき、正しくお使いください。



パールホワイト(W)



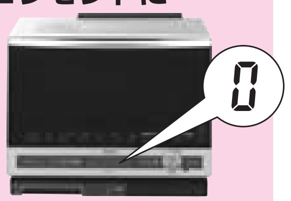
パールレッド(R)

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

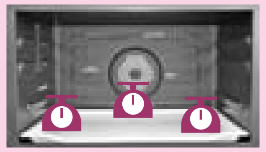


ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。
「電源の入れかた」➔P.4

オート調理を上手に使うために

●食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー（GPS※）が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な41種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



※GPSとはGram（重さ）Position（位置）Systemの略

ときどき「0点調節」が必要です。
➔P.5

わがや流あたため

●わがや流あたためは、ご使用になる容器を、あらかじめ計量、登録しておけば、いつでも自分のお好みの仕上がりにあたためる機能です。➔P.29～31

●登録せずに、その時々に使用する容器の重さを計り、最適にあたためることもできます。➔P.31

もくじ

まず 確認

使いかたとコツ

オート調理

あたためる

下ごしらえする

調理する

手動調理

お手入れ

こんなときは

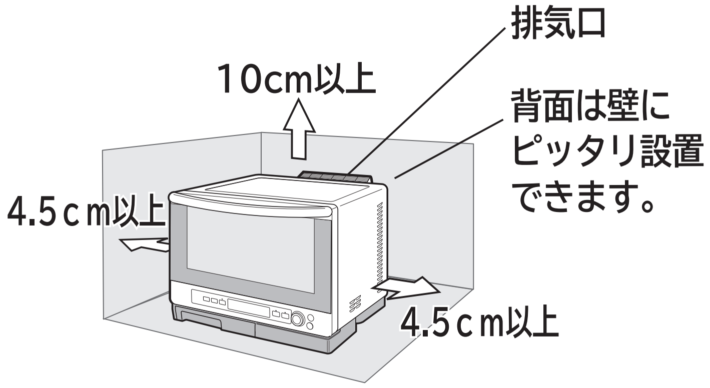
料理集

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認 ➔P.9、12

●設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱が出ます。

●本体の背面は、壁や家具などぴったりつけてても大丈夫ですが次のことを確認してください。
・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
・壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合がありますので、少しすき間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
※近いと温度差で割れるおそれがあります。

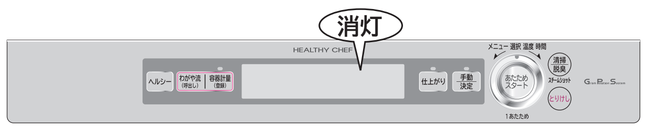


※後部上面に排気口があり、熱が出ます。十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

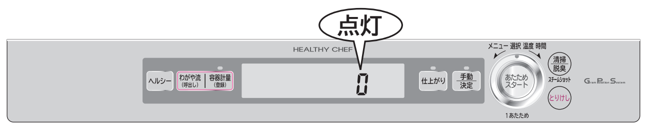
●熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。
●底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
●事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.9、12
●5面(上面・左側面・右側面・後面・底面)を囲む設置はしない。

ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

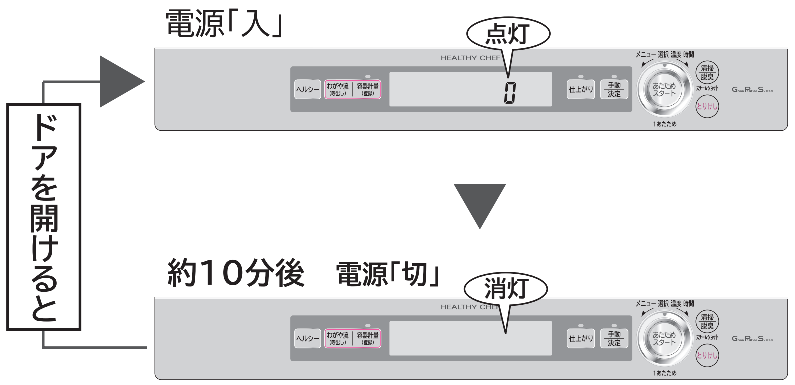
●使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



●一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。



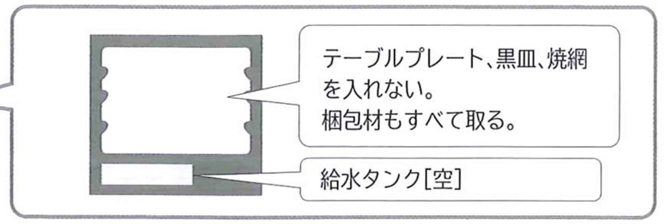
●電源を「入」の状態で放置すると、約10分後には、自動的に電源が切れます。
(待機時消費電力オフ機能)



空焼き(脱臭)のしかた　33脱臭

●加熱室壁面には錆を防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

準備 加熱室を空の状態にして、ドアを閉める



1 清掃脱臭(スチームショット)を押し 33脱臭 を選択する
ボタンを押すごとに32◀▶33の順に選択できます
※空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。



2 あたためスタート を押してスタートする
終了音が鳴ったら終了です
※空焼き終了後、冷却のためファンが回転します。

加熱方法:始めグリル、途中からオーブン加熱に切り替わります。

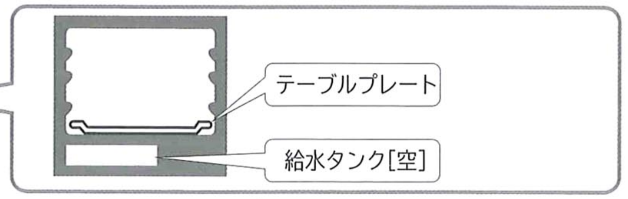


> ⚠ **注意**
> (やけど・けが・火災の原因になります)
> 接触禁止
> ●空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない。
> ●空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
> ●空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
> ●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
> ●加熱室が冷めてから使用する。

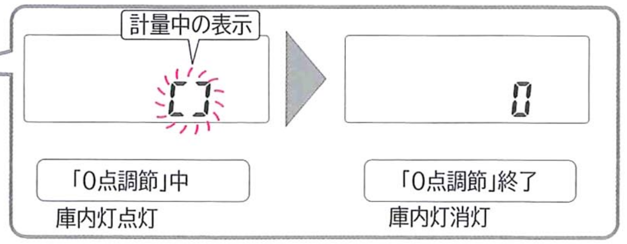
重量センサーの0点調節のしかた(加熱室が冷めてから)

●オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。 仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

1 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める
テーブルプレートのセットのしかたは ➔P.16

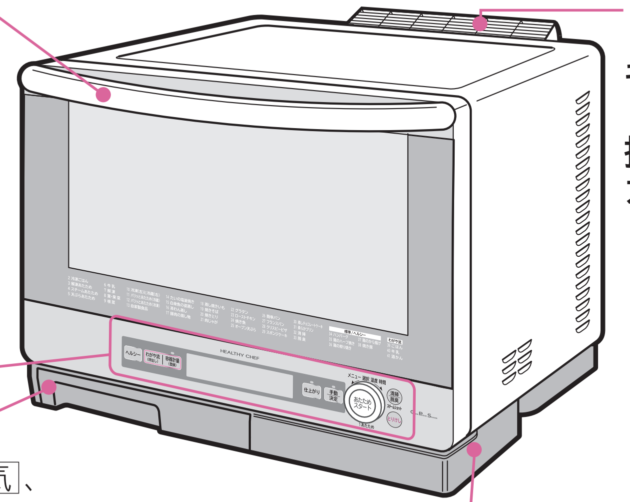


2 表示部に「0」を表示させた状態で、ドアを閉めて とりけし を3秒以上押す
ピッとブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯し、数秒後に、0点調節が完了します。
庫内灯と計量中の表示が消灯したら終了です。



よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度重量センサーの0点調節をしてください。

各部のなまえ・操作パネル・付属品



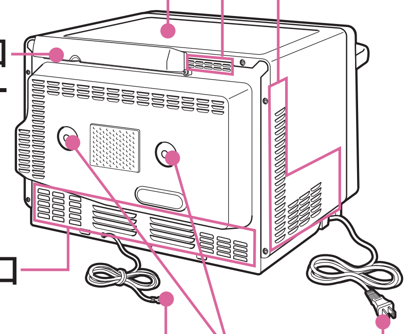
ドアハンドル

操作パネル

給水タンク

[スチーム]、[過熱水蒸気]、[32清掃]のとき水を入れます。

レッグカバー



排気口

キャビネット

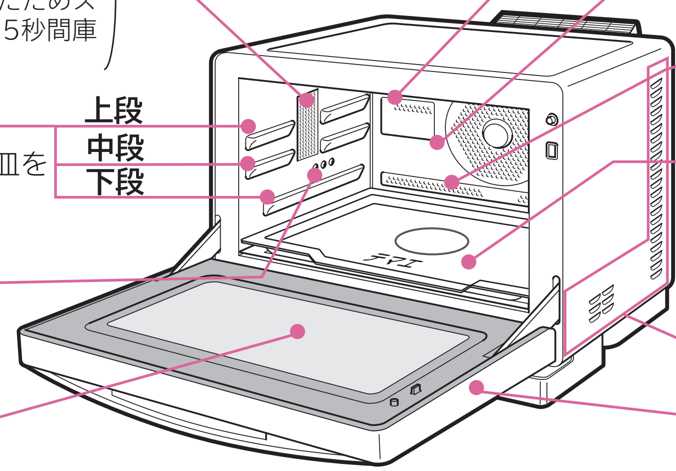
排気口カバー

吸気口

アース線

緩衝材
(外さないでください)

電源プラグ
(電源コードの長さは約1.4mです。)



庫内灯
加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。
(オーブン予熱中は、節電のため消灯しています。予熱中に加熱室(庫内)の様子を見たいときは「あたためスタート」ボタンを押すと約5秒間庫内灯が点灯します。)

皿受棚
テーブルプレートや黒皿をセットします。
上段
中段
下段

スチーム噴出口

ドアファインダー

スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

加熱室(庫内)

熱風ヒーター
加熱室後部に内蔵されています。

テーブルプレート
(セラミック製)

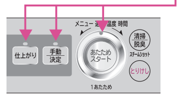
排気口

ドア

操作パネルのはたらき

ナビダイヤル操作機能

点滅して次の操作の順序を知らせます。
●操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。(点灯は必要に応じて選び、点滅で決定します。)加熱が開始すると消えます。



表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

仕上がりを選ぶ

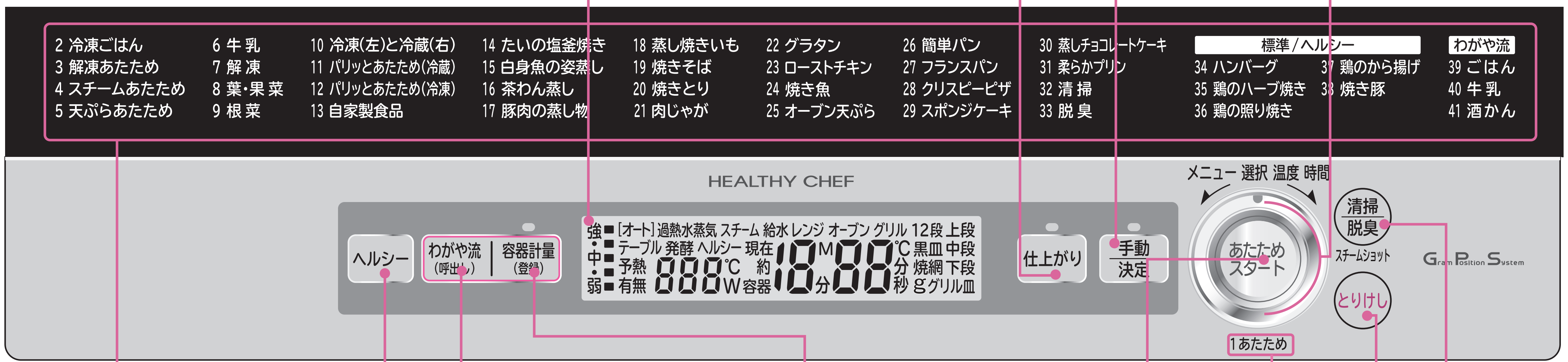
オート調理の仕上がりの設定を行います。
→P.21

手動調理を決定する

手動調理の加熱の種類、温度、時間を押して決定します。→P.38~47

メニューや時間を選ぶ

オート調理のメニュー番号や手動調理の時間や温度などの設定を回して行います。
→P.22~37、→P.38~47



オートあたためメニュー表示

オート調理表示

オート調理で選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

ヘルシー

ボタンを押すと[34ハンバーグ]~[38焼き豚]が「ヘルシー」調理になります。→P.36

わがや流メニューを呼出す

[39ごはん]~[41酒かん]のメニューを呼出します。
→P.29~31

容器を計量、登録する

[39ごはん]~[41酒かん]に使うお手持ちの容器を計量したり登録するとき押します。→P.29~31

加熱をスタートする

[1あたため]、オート調理、手動調理などの運転をスタートするときに押します。

とりけしをする

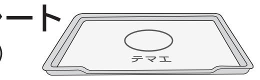
設定内容や運転のとりけしをするときに押します。

清掃/脱臭ボタン

ボタンを押して[32清掃]、[33脱臭]を選びます。
[スチームショット] →P.45

付属品

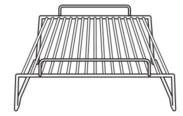
■テーブルプレート
(セラミック製)



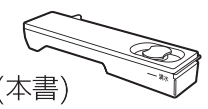
■黒皿2枚
(ホーロー製)



■焼網



■給水タンク



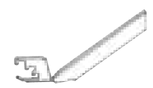
■クッキングガイド(本書)

■カンタンご使用ガイド

■保証書

黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください(黒皿以外には使用できません)



厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します

2011年6月現在

部品名	部 品 番 号	希望小売価 格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

安全上のご注意 この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して説明しています。
本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠注意	「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

⚠	「警告や注意を促す」内容です。
禁止記号	してはいけない「禁止」内容です。
指示記号	実行しなければならない「指示」内容です。

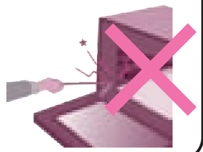
製品内部には高圧部があります

⚠危険

分解禁止

改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。



電源プラグ・電源コード・コンセントは

⚠警告

ぬれ手禁止

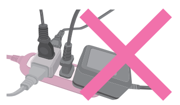
ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

傷付いた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります



電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります。





(タコ足配線は禁止)

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
●加工する ●束ねる
●無理に曲げる ●重い物をのせる
●引っ張る ●挟み込む
●ねじる

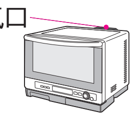
電源プラグのほこりは確実に拭き取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気がたまり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

⚠注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります

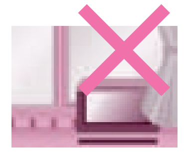


電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください。

据え付けは

⚠警告

次のような場所では使用しない
●幼児の手の届く場所
事故・やけど・けがの原因になります
●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



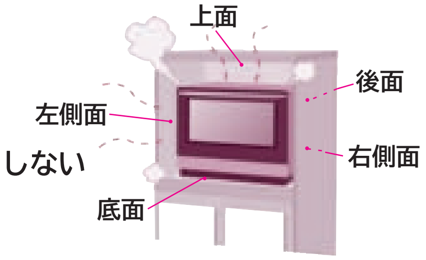
オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

本体の上に物を置かない
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

⚠注意

5面(上面・左側面・右側面・後面・底面)を囲む設置はしない



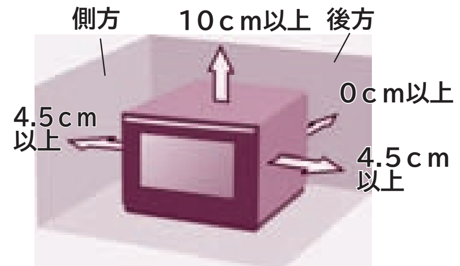
流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります
この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	4.5	4.5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



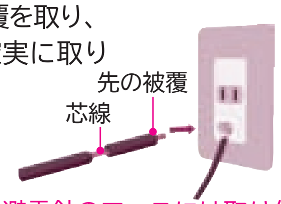
周囲の保護のために
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍に無い場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

⚠警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける



●アース端子がない場合は、アース設置工事する
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)

●湿気の多い場所や水気のある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています
➔P.12

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください(法令で禁止されています)。

調理にあたっては

⚠警告

- 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
  やけど・感電・けがの原因になります
- 調理の目的以外には使用しない
  やけど・けが・火災の原因になります
- 食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する
  発火・火災の原因になります

⚠注意

- ドアに物をはさんだまま調理しない
  電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります
- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
  電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
  お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
  転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください(部品番号MRO-N80—016)
- 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
  発火・火災の原因になります
- テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
  ひびや割れるおそれがあり、そのままの使用は故障の原因になります
  ひびや割れた場合はそのまま使用せず、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。
- 吸気口・排気口をふさがない
  発火・火災の原因になります
- 本体に水をかけない
  誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。
- ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
  ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります
- 空焼き(33脱臭)は次の状態で行う
  ●加熱室内に何も入れない
  ●窓を開けるか換気扇を使って換気する
  油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
  ●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

調理中や調理後は(32清掃と空焼き(33脱臭)運転を含む)

⚠警告

- 調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す
  先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

⚠注意

- ドアを開けるときは、のぞき込まない
  熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
- 高温のドアガラス(ファインダー)やテーブルプレートなどに水をかけない
  割れるおそれがあります
- 接触禁止　高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・焼網などに直接触れない
  やけど・けがの原因になります
- 食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する
  直接触れると、やけど・けがの原因になります
- 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
  勢いよく燃えるおそれがあります
  1.すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
  2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
  鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。
- ドアを開閉するときは、指のはさみ込みに注意する
  やけど・けがの原因になります

オート調理(あたため)や手動調理(レンジ加熱)は

⚠警告

- 食品以外は加熱しない
  やけど・けが・火災の原因になります
  市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒バック)、玩具などは加熱しないでください。



- 次のような状態のまま加熱しない
  やけど・けが・火災の原因になります
  ●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
  ●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
  ●びんや容器にふたや栓などをした状態
  ●缶詰の缶のままの状態
  ●市販のレトルト食品の袋のままの状態
  鮮度保持剤は出す、ラベル・テープははがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。
- 生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
  ●卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

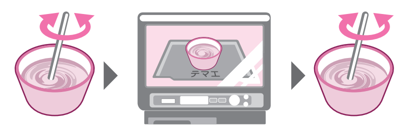


生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

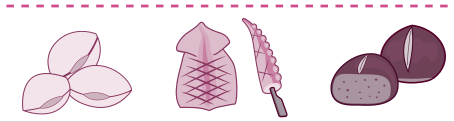
- 1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない
  加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
  ●牛乳・コーヒー・お茶・水などは6牛乳か40牛乳で加熱する
  ●お酒は41酒かんで加熱する
- 食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする
  発火や沸とう・突然の沸とう(突沸)の原因になります
  ●少量(100g未満)の食品は手動調理のレンジ600W以下で加熱時間を20〜50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
  ●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
  ・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
  ●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する



- 次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
  加熱中や加熱後に突然沸とうして飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
  ●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)
  ●とろみのある物(カレーやシチューなど)
  ●油脂分の多い物(生クリーム、バターなど)

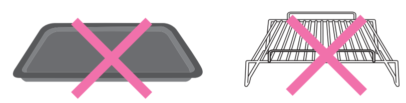


- 殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する
  破裂して、やけど・けがの原因になります

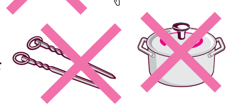


⚠注意

- 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
  故障・発火の原因になります
- 金属製の次の物は使用しない
  火花(スパーク)で故障・発火・ガラス破損の原因になります
  ●付属品の黒皿・焼網
  (オート調理の一部は除く)



  ●金ぐしや金属の調理用具



  ●アルミホイル
  ●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
- 乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない
  手動調理で様子を見ながら加熱する
  やけどの原因になります
- 市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する
  (手動調理で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください)
- ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす
  蒸気が一気に出てやけどの原因になります

給水タンクは

⚠注意

水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります

食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります

使用するたびに新しい水を入れ換える
前の水は衛生上の問題の発生の原因になります

こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題の発生の原因になります

破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります

コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

お手入れをするときは

⚠警告

電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります

本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いと、やけどの原因になります

異常・故障時は

⚠警告

直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください

異常・故障の例
- ●電源コードや電源プラグが異常に熱い
- ●焦げくさい臭いがする
- ●異常な音がする
- ●火花(スパーク)が出る
- ●本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ●ドアに著しいガタつきや変形がある
- ●加熱が自動的に終了しないときがある

お願い

●本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
●落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

アース工事が必要なときは

●次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種設置工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
■湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
■水気のある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

8種類の加熱方法があります。

レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には
3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。 / ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。 / 金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

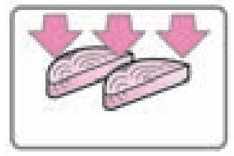
レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。	水を使わないので栄養素が保たれます。	色や形、風味が保たれます。	盛りつけたままで加熱できます。



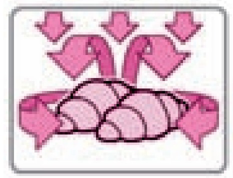
グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。



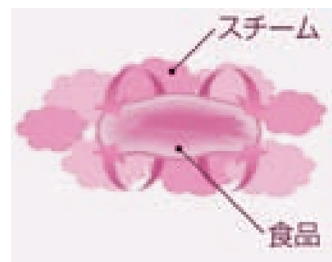
オーブン

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼きます。



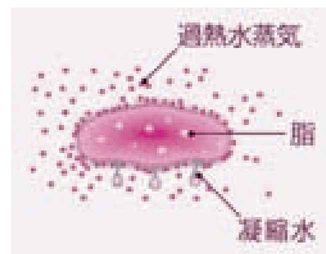
スチーム＋レンジ　スチーム＋グリル　スチーム＋オーブン

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとりやわらかく仕上がります。



過熱水蒸気＋グリル　過熱水蒸気＋オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。



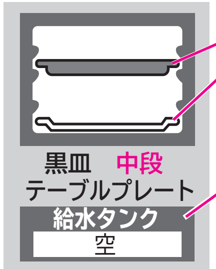
付属品の使いかた

オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

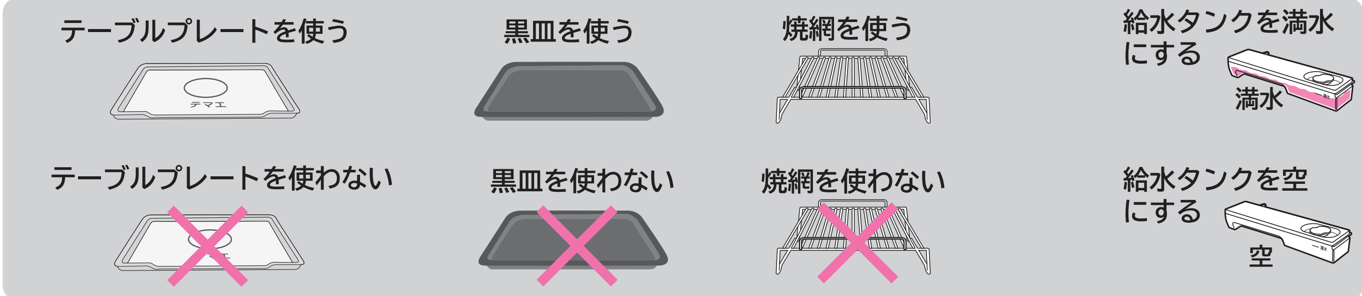
使う付属品の例
テーブルプレートと黒皿を使う場合



付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態
水を入れないで本体にセットする。
(「満水」は、水を満水まで入れて本体にセットする)

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理 ➔P.16 の場合と異なり下記に記載されている付属品が使えます。



	メニュー分類	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について テーブルプレート	黒 皿	焼網	給水タンク
オート調理	1 あたため	➔P.22、24	➔P.23	○	×	×	空
	2 冷凍ごはん	➔P.26	➔P.27				
	3 解凍あたため	➔P.26	➔P.27				
	4 スチームあたため	➔P.26	➔P.28	○	×	×	満水
	5 天ぷらあたため	➔P.26	➔P.28	○	×	○	満水
	6 牛　乳	➔P.26	➔P.28	○	×	×	空
	7 解　凍	➔P.32	➔P.33	○	×	×	満水
	8 葉・果菜	➔P.34	➔P.34	○	×	×	空
	9 根　菜	➔P.34	➔P.34				
	10 冷凍(左)と冷蔵(右)	➔P.25	➔P.25	○	×	×	空
	11 パリッとあたため(冷蔵)	➔P.26	➔P.28	○	×	○	満水
	12 パリッとあたため(冷凍)	➔P.26	➔P.28				
	13 自家製食品	➔P.35	➔P.100	○	×	○	満水
	14 たいの塩釜焼き	➔P.35	➔P.72	○	○	×	満水
	15 白身魚の姿蒸し	➔P.35	➔P.74	○	○	×	満水
	16 茶わん蒸し	➔P.35	➔P.73	○	×	×	満水
	17 豚肉の蒸し物	➔P.35	➔P.74	○	○	×	満水
	18 蒸し焼きいも	➔P.35	➔P.72	○	○	×	満水
	19 焼きそば	➔P.35	➔P.71	○	×	×	満水
	20 焼きとり	➔P.35	➔P.62	○	×	○	満水

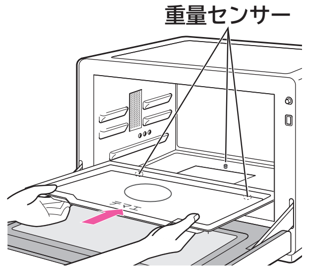
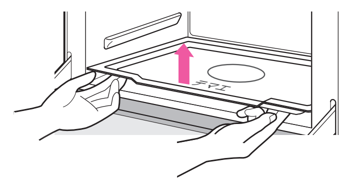
	メニュー分類	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について テーブルプレート	黒 皿	焼網	給水タンク
オート調理	21 肉じゃが	➔P.35	➔P.75	○	×	×	空
	22 グラタン	➔P.35	➔P.60	○	×	○	空
	23 ローストチキン	➔P.37	➔P.63	○	○	×	満水
	24 焼き魚	➔P.36	➔P.68	○	○	○	満水
	25 オーブン天ぷら	➔P.35	➔P.64	○	×	○	満水
	26 簡単パン	➔P.35	➔P.78	○	○	×	満水
	27 フランスパン	➔P.37	➔P.80				
	28 クリスピーピザ	➔P.37	➔P.81	×	○	×	満水
	29 スポンジケーキ	➔P.35	➔P.84	○	○	×	満水
	30 蒸しチョコレートケーキ	➔P.35	➔P.94	○	○	×	満水
	31 柔らかプリン	➔P.35	➔P.94	○	○	×	満水
お手入れ	32 清　掃	➔P.51	――	○	×	×	満水
	33 脱　臭	➔P. 5	――	×	×	×	空
標準調理／ヘルシー調理	34 ハンバーグ	➔P.35、36	➔P.67	○	○	×	満水
	35 鶏のハーブ焼き	➔P.35、36	➔P.65	○	×	○	満水
	36 鶏の照り焼き	➔P.35、36	➔P.65				
	37 鶏のから揚げ	➔P.35、36	➔P.66				
	38 焼き豚	➔P.35、36	➔P.61				
わが家流	39 ごはん	➔P.29~31	➔P.23	○	×	×	空
	40 牛　乳	➔P.29~31	➔P.28				
	41 酒かん	➔P.29~31	➔P.108				

手動調理で使う付属品

加熱方法		付属品の使用について			
		テーブルプレート	黒 皿	焼網	給水タンク
レンジ加熱	レ ン ジ	加熱室の底面にセットします	使えません 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	使えません 網の間で火花(スパーク)が発生して損傷します。	空 水は入れず、空で本体にセットします
	スチーム レ ン ジ				満水 水を満水まで入れ、本体にセットします
グリル加熱	グ リ ル	加熱室の底面にセットします	使えます	使えます	空 水は入れず、空で本体にセットします
	スチーム グ リ ル				満水 水を満水まで入れ、本体にセットします
	過熱水蒸気 グ リ ル				
オーブン加熱	オーブン	使えません ただし本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は使えます。			空 水は入れず、空で本体にセットします
	スチーム オーブン	加熱室の底面にセットします			満水 水を満水まで入れ、本体にセットします
	過熱水蒸気 オーブン				

※オーブン加熱(オーブン)、グリル加熱(グリル)にて黒皿を使用する際は、テーブルプレートを取り外してください。
テーブルプレートを取り外さない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりません。

テーブルプレートのセットのしかた

セットのしかた	取り出しかた
 図のように縁のない辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。	 テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

⚠注意

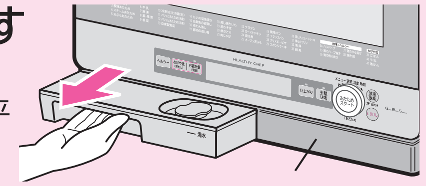
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします。)

取り外しかた

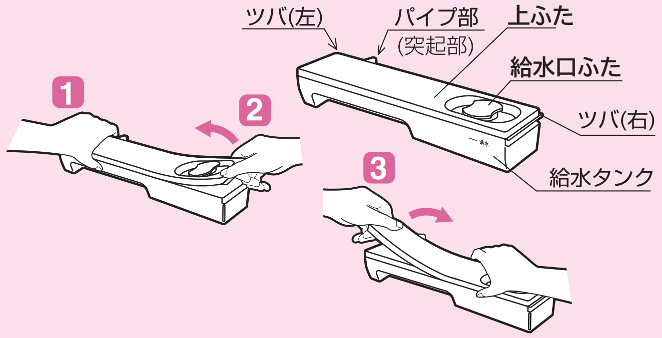
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



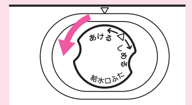
ふたの外しかた

1. パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
2. ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
3. ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

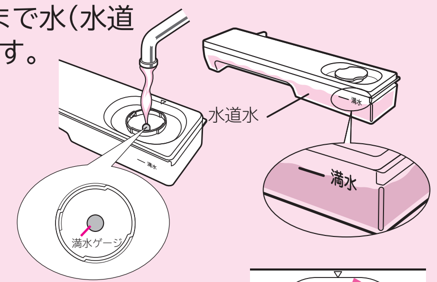


水の入れかた

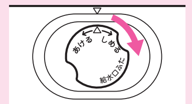
1. 給水口ふたを左にまわして開けます。



2. 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。給水口から見える満水ゲージがかくれる位置が満水位置です。



3. 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み閉めてください。



※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。→P.50

⚠注意

(変形・破損の原因になります)
●給水タンクには、水以外は入れない。
(アルコール類を入れると発火するおそれがあります。)

(健康懸念の原因になります)
給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
(水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。)

(やけどの原因になります)
スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

お願い

●給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。
(スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。)
●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときは　カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。→P.55



・浄水器の水　・アルカリイオン水 ・ミネラルウォーター　・井戸水など

●スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→P.51
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。→P.50
●スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.57
●使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

使える容器・使えない容器

○は使える。
×は使えない。

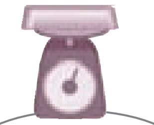
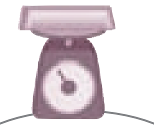
■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
									
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、7解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
オーブン・グリル	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	×	○	×	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ・重さ
あたためる	100g未満 手動調理で	100g～900g オート調理か手動調理で	食品が7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安


調理する	オート調理	オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。
	手動調理	食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。



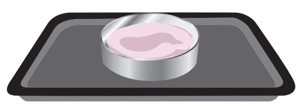


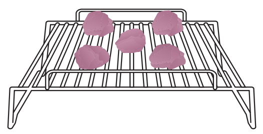


食品を置く位置

■中央部に置く。


(レンジ加熱の場合)

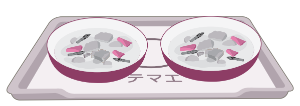

(オーブン加熱の場合)

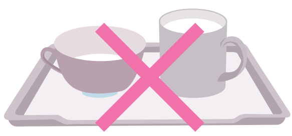


２個以上の食品の同時あたため

■オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

■お総菜は少し間を離して、飲み物は中央に寄せて置きます。

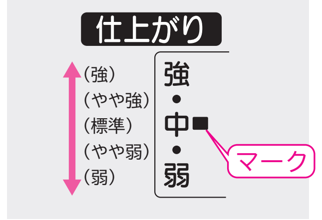




■オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
- ●常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは 1あたため ➔P.24
- ●冷凍と冷蔵の2品同時あたためは 10冷凍(左)と冷蔵(右) ➔P.25
- ●上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。➔P.38～39

オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、仕上がりランプ点灯中 仕上がり を押してマークを希望の位置に設定します。

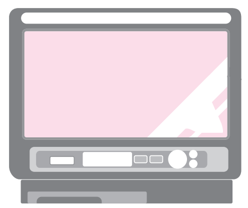


※メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強　中　弱」の3段階の調節となります。

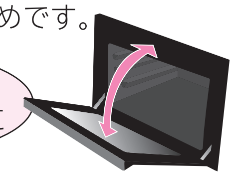
※ 6牛乳 と容器を登録した場合の 39ごはん ～ 41酒かん は前回の仕上がり設定を記憶しています。

調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。



※温度を下げないためです。

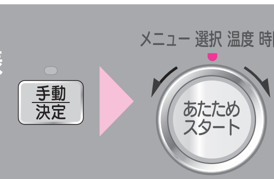


※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

オート調理終了 ➔ こんなときは‥‥‥ ●もう少し熱くしたい ●もう少し焼きたい ➔ 手動調理で様子を見ながら追加加熱する



調理後の食品(容器)や付属品の取り出し



注意

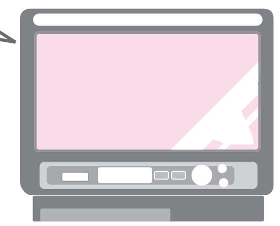
(やけどの原因になります)

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。

※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに3分間、1分ごとに「ピピピッ」と鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)



※オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

終了音(メロディー)の切り替え

■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる ➔ ヘルシー を押し ➔ メロディー音とブザー音の切り替えは 容器計量(登録) を3秒間押す／ブザー音とメロディー音を無音に切り替えるには わがや流(呼出し) を3秒間押す ➔ 「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「0」が表示すると切り替えが完了です

※無音をメロディー音に切り替えるには わがや流(呼出し) か 容器計量(登録) を3秒間押します。

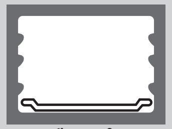
※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

オート調理（あたためる）

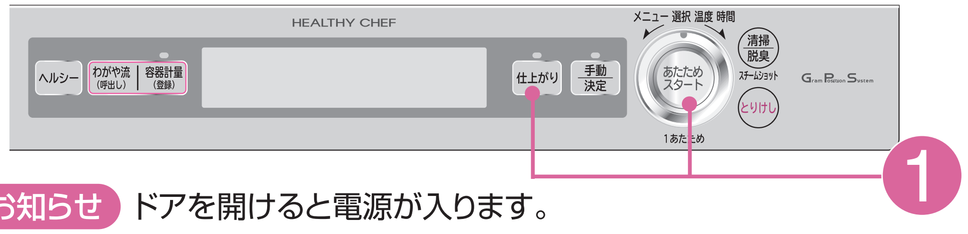
ごはん、お総菜のあたため　1あたため

●常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
●冷凍ごはんのあたためは 2冷凍ごはん であたためます。➔P.26~27
●飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は 6牛乳 ➔P.26 または「わがや流」40牛乳 であたためます。➔P.29~31
●冷凍保存(ホームフリージング)した食品は 3解凍あたため であたためます。➔P.26~27

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

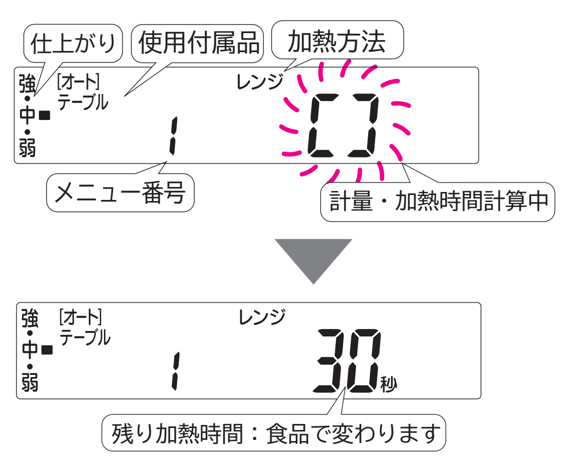
準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 （あたため スタート）を押してスタートする

1あたため（常温や冷蔵保存品）

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

※3解凍あたため は（あたため スタート）を回し、メニュー番号「3」を選択します。➔P.26~27



仕上がり調節をするときは
(加熱時間を表示する前に調節します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■仕上がり調節のしかた

仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は「仕上がりランプ」点灯中に 仕上がり を押して、マークを希望の位置に設定します。

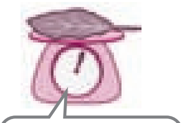


お願い ●1あたため は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押してください。

●ごはんのあたためは、1あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためます。➔P.23

次の食品は「手動調理（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる ➔P.38~39

●重量が100g未満の食品



100g未満

●まんじゅう



●パン類



●冷凍野菜



●市販のおにぎり



※包装を外して皿に移し換えます

●乳幼児用ミルク、ベビーフード



※別の容器に移し換えます

●市販の調理済み食品



※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた　オート調理 1あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて100～1800gまでが目安です。
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃が目安です。
■わがや流であたためられる食品の量は1人分が適量です。➔P.30



このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる　オート調理 1あたため

（あたため スタート）1回押し

ごはん物		**ごはん** 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。冷蔵は やや弱 または 中 で加熱する。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かき混ぜる。
めん類		**スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
焼き物		**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。 
		**ハンバーグ** ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。 **焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
揚げ物		**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 で加熱する。
いため物		**野菜のいため物・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
煮物		**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。 **煮魚** 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。 
蒸し物		**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
汁物（とろみのある物）		**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える）仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。  ※みそ汁・スープなどは、加熱時間の決めかた ➔P.38 を参照します。 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。➔P.18~19 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

※食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。

常温や冷蔵で保存した食品の 異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため

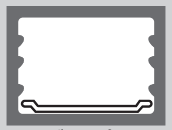
1あたため

冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
(冷凍保存食品は上手にあたたまりません)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空

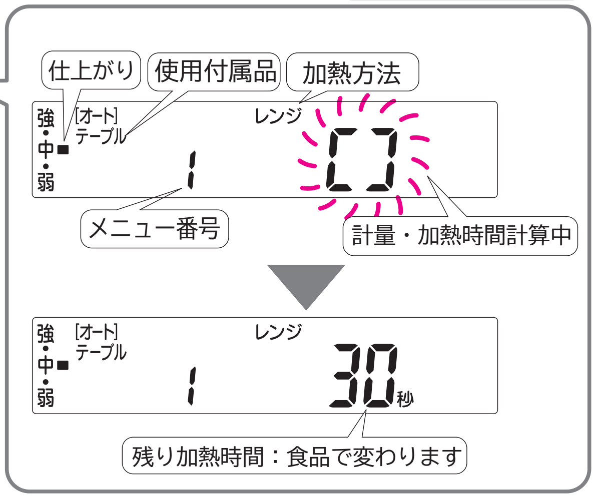
準備 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 あたため スタート を押してスタートする

1あたため (常温や冷蔵保存品)

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは ➔P.22



終了音が鳴ったら食品を取り出す

異なる2品(冷蔵や常温の物)をあたためるコツ

●あたためられる食品
冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量
・1品の分量は約100～300ｇです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7～1.3倍程度です。
(例:ごはん150ｇとお総菜100～200ｇ)
(この分量以外はオート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。) ➔P.38~39

●容器の大きさ
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
・生クリーム、バターなどの油脂分の多い物が入った食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

食品の種類によって仕上がり調節を使い分けます。
➔P.23

次の場合はうまくあたたまりません

●冷凍保存した食品
1品ずつ 3解凍あたため であたためます。➔P.26~27

●2品同時あたためにむかない組合せの例
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
(例:スープと砂糖を入れたコーヒー)
・汁気の多い食品と少ない食品
(例:シチューとパン)
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。➔P.38~39

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 6牛乳 であたためてください。
➔P.26

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。 ➔P.22
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。➔P.38~39

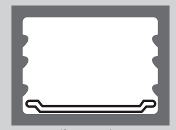
オート調理(あたためる)

冷凍や冷蔵で保存した食品の 異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため

10冷凍(左)と冷蔵(右)

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。
(常温保存食品が熱くなり過ぎます)





テーブルプレート
給水タンク
空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

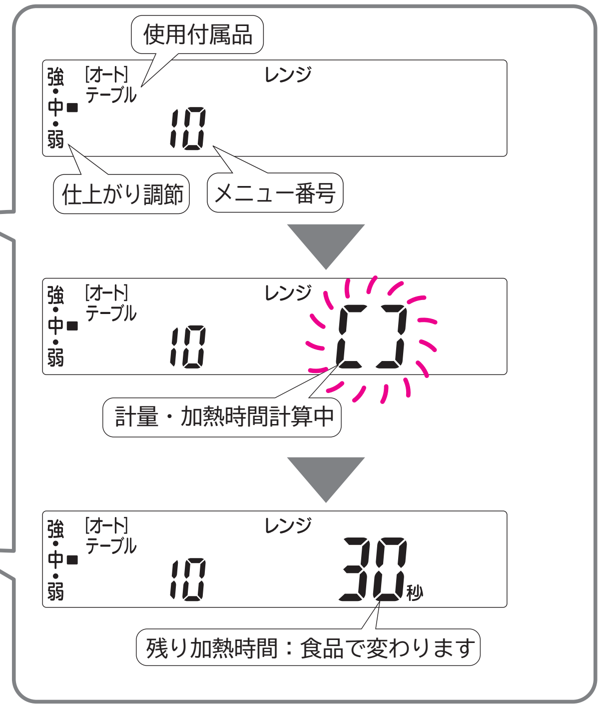
準備 冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側になるようにテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 あたため スタート を回し メニュー番号「10」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.21

2 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



オート調理 10冷凍(左)と冷蔵(右) のコツ

●食品を置く位置は(置く位置が決まっています)
左側：冷凍保存の食品 | 右側：冷蔵保存の食品



●食品の分量は ➔P.24

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

●容器の大きさ ➔P.24

●上手に仕上げるには ➔P.24

●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。 ➔P.22
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためてください。
➔P.38~39

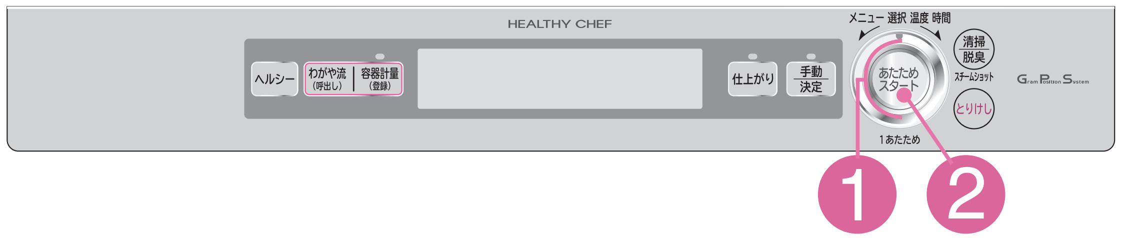
●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 6牛乳 であたためてください。
➔P.26

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

オート調理（あたためる）

冷凍ごはん、解凍あたため、スチームあたため、飲み物、パリッとあたため

■冷凍ごはんをあたためます。2 冷凍ごはん
■冷凍お総菜をあたためます。3 解凍あたため
■ごはんやお総菜をスチームで包み込みふっくらあたためます。4 スチームあたため
■天ぷらなどの揚げ物をパリッとあたためます。5 天ぷらあたため
■牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。6 牛 乳
お酒は「わがや流」41 酒かん であたためます。➔ P.108
■市販のチルド食品・冷凍のお総菜をあたためます。11 パリッとあたため(冷蔵) 12 パリッとあたため(冷凍)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

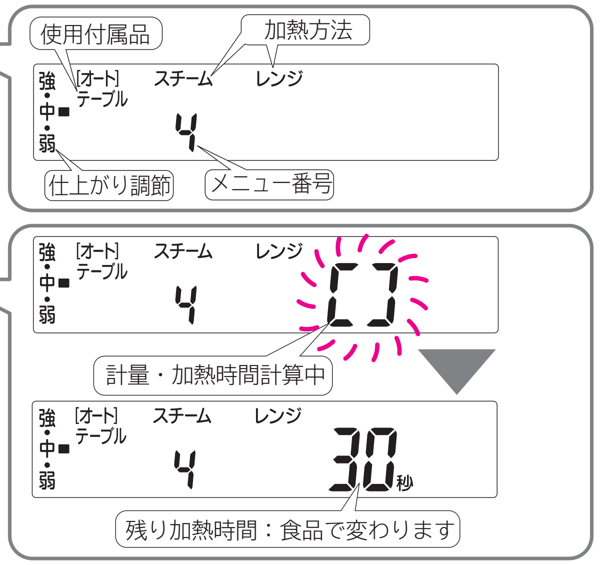
準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める。
スチームを使うメニューは、給水タンクに満水まで水を入れる

使用付属品	使用付属品	使用付属品
テーブルプレート	テーブルプレート	焼網 テーブルプレート
給水タンク 空	給水タンク 満水	給水タンク 満水
2冷凍ごはん 3解凍あたため 6 牛 乳	4スチームあたため	5天ぷらあたため 11パリッとあたため(冷蔵) 12パリッとあたため(冷凍)

1 あたためスタート を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔ P.21
※6牛乳は仕上がり調節の設定を記憶します。

例: 4スチームあたため の場合



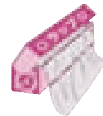
2 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

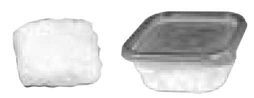
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔ P.50

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 2冷凍ごはん 3解凍あたため

■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて 2冷凍ごはん で100～600g、3解凍あたため で100～1800gまでです。
■ 3解凍あたため の場合は、お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。

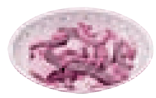
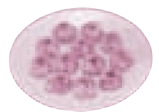

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる（容器なし） オート調理 2冷凍ごはん

ごはん物		**冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ** ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。 耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 やや弱 に合わせ、加熱後かき混ぜる。

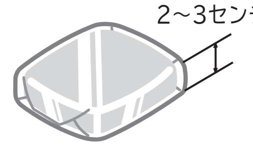
※冷凍ごはんを皿にのせて使用する場合は 3解凍あたため で加熱します。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる（容器あり） オート調理 3解凍あたため

めん類		**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。
いため物		**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。
汁物(とろみのある物)		**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



●ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

スチームを使った上手なあたためかた　オート調理 4スチームあたため

●あたためられる食品は
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

●ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。



●一度にあたためられる食品の分量は

ごはん	1~4杯分(150~600g)
シューマイ、焼きそば	100~500g

●容器の種類は
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

●冷蔵保存の食品は
仕上がり調節 やや強 で加熱します。

●調理済み冷凍食品や冷凍のお惣菜は上手にあたたまりません。
3解凍あたため を使ってください。➔P.26~27

●冷凍のごはんは上手にあたたまりません。
2冷凍ごはん を使ってください。➔P.26~27

● 4スチームあたため であたためられない食品 ➔P.22
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。
➔P.38~39

揚げ物の上手なあたためかた　オート調理 5 天ぷらあたため

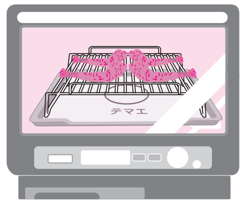
●あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

●一度にあたためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物	100~500g

●100g未満のあたためはできません。
100ｇ以上にするか 中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気 オーブン 予熱 無 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分を取ります。



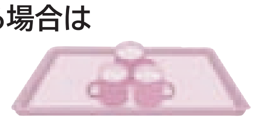
飲み物の上手なあたためかた　オート調理 6 牛　乳

●あたためられる飲み物は
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

●一度にあたためられる分量[1~4杯分]は

牛乳(冷蔵品)	200~800mL
コーヒー	150~600mL
お茶	180~720mL
水	180~720mL

●2個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



●容器の種類と飲み物の入れかた
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。
半分以下の少量で加熱すると加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理(レンジ加熱)で加熱します。
➔P.38,49



●牛乳びんでの加熱はできません。

●牛乳は冷蔵室から出したての物を使います。



市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた　オート調理 11パリッとあたため(冷蔵)　オート調理 12パリッとあたため(冷凍)

●食品の種類によって使い分けます。
11パリッとあたため(冷蔵) は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。12パリッとあたため(冷凍) は、調理済み冷凍食品を加熱します。➔P.105

●一度にあたためられる分量は
1人分(約100g)~6人分までです。(この分量以外はオート調理ではできません)

●100g未満のあたためはできません。

●重量センサーが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないで焼網を使います。

●食品を取り出すときは
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

●脂が気になるときは
メニューによっては余分な脂がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。テーブルプレートにペーパータオルを敷いて加熱します。

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。100g未満の物や小さくて焼網にのせにくい物は、黒皿に直接、またはオーブンシートを敷いた上に並べ、中段に入れて オーブン 予熱 無 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.41

⚠注意

(火災の原因になります)

●テーブルプレートや焼網にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)

● 11パリッとあたため(冷蔵) 、12パリッとあたため(冷凍) で少量の食品を加熱すると焦げることがあるので注意する。
1個約50ｇ未満のものは3個以上(100g以上)にして加熱します。

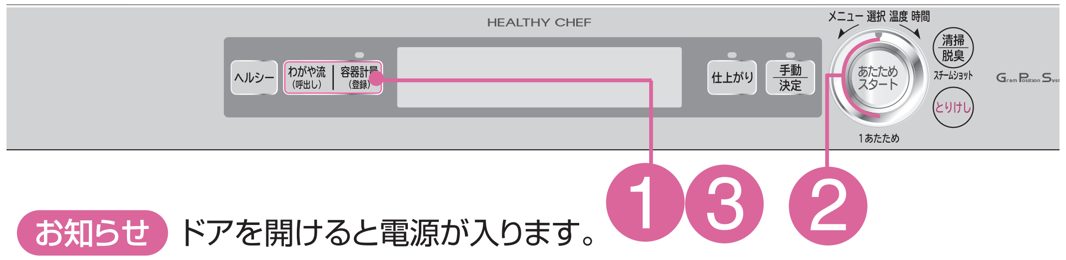
わがや流あたため

オート調理 (あたためる)

「わがや流」でごはん、飲み物をあたためる

「わがや流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

容器登録のしかた



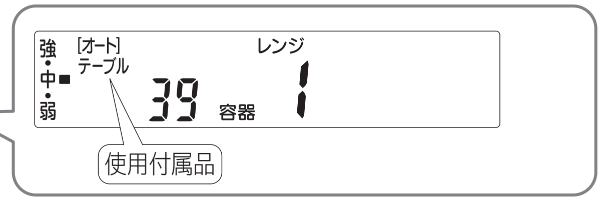


お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

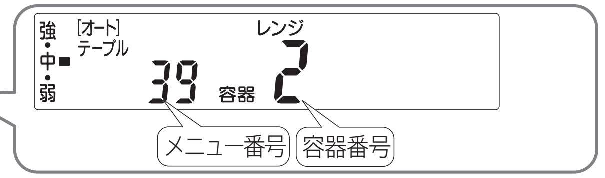
準備　登録したい容器を、空の状態でテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: 39ごはん に使用する容器を、容器番号を「2」に登録する場合

1　容器計量(登録) を押す
容器計量ランプが点滅します



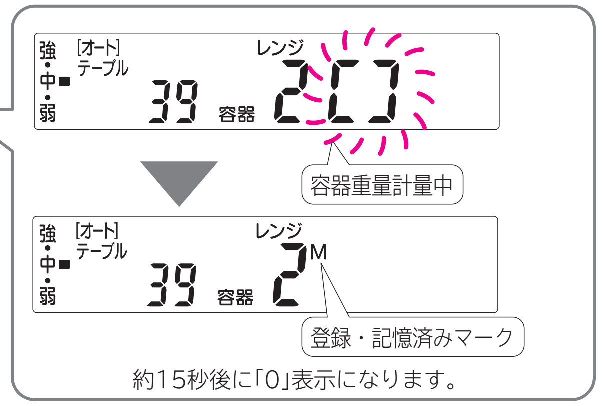
2　あたため スタート を回し　メニュー番号「39」と容器番号「2」を選択する



3　容器計量(登録) を押して登録する

約6秒後にピーと鳴ったら容器の計量が終わり、表示部に「M」が表示されて約15秒後「0」表示となり登録が終わります。

■登録した設定ですぐに食品をあたためるときは
容器計量後、表示部に「0」が表示される前に わがや流(呼出し) を押して、登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉め あたためスタート を押してスタートする



登録できるメニューと容器番号

● 39ごはん ~ 41酒かん まで各メニューの容器番号1~4にそれぞれ1種類、合計12種類の容器が登録できます。
● 同じメニュー番号の同じ容器番号に別の容器を登録すると、前回の登録の内容は消えます。
● 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
● わがや流(呼出し) を3秒間押すと登録した 39ごはん ~ 41酒かん の内容を全て消すことができます。「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「 - - - 」を表示すると、登録した内容が全て消えます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を個別に消すことはできません。

■容器計量せずにあたためる場合
①食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
② わがや流(呼出し) を押して あたためスタート を回してメニューを選択し、あたためスタート を押してスタートする
※容器を登録していないメニューを選択すると、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで加熱時間を計算します。
※容器を登録したメニューを選択すると登録された容器の重さで加熱時間を計算します。

わがや流あたため

登録した容器を使ってあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分(1回分)が適量です。





お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わがや流(呼出し) を押す

2 メニュー 選択 温度 時間 あたためスタート を回し登録したメニュー番号「39」と容器番号「2」を選択する

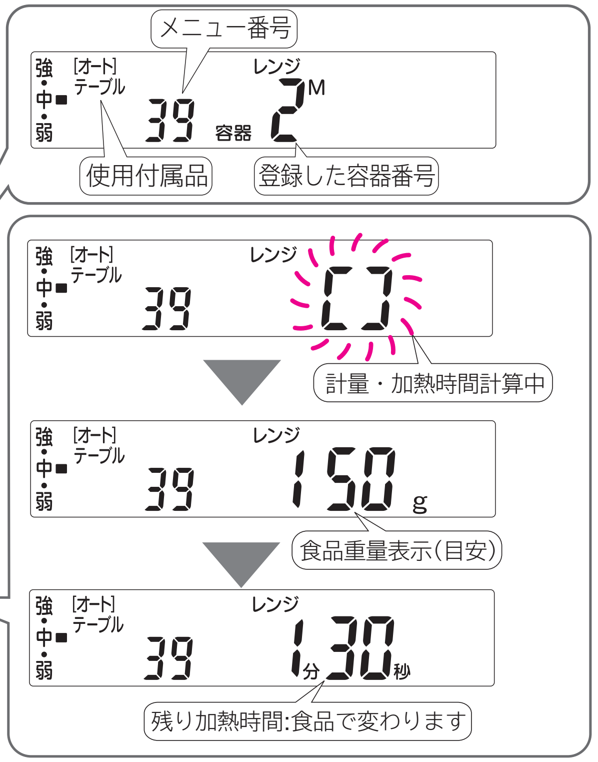
仕上がり調節をするときは →P.21

3 メニュー 選択 温度 時間 あたためスタート を押してスタートする

仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: 39ごはん のあたためを、容器番号「2」に登録した容器で行う場合



登録した容器での上手なあたためかた

メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
39ごはん	100～300g	常温	→P.23
40牛乳	100～400mL	冷蔵	→P.28
41酒かん	100～300mL	常温	→P.108

※上表の分量は、1人分です。

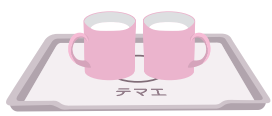
※常温は約20℃、冷蔵は約0℃～約10℃を基準にしています。

※冷蔵のごはん、常温のおかずは 1あたため であたためます。

※冷蔵の汁物、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。 →P.38、49

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

- ●容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
- ●食品の種類、分量も同じにしてください。
- ●食品の分量は左表の2倍が目安です。ただし、40牛乳 41酒かん は500mLまでにしてください。
- ●食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。(右図参照)
- ●食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。



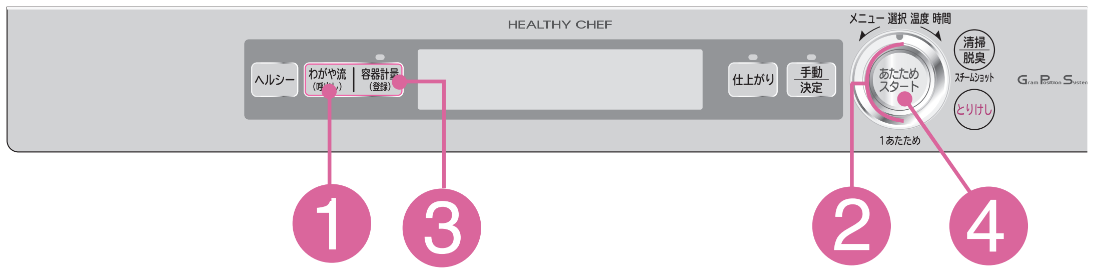
3個以上を同時に登録して使うことはできません。
(加熱むらとなり上手にあたたまりません)

オート調理(あたためる)

容器の重さを登録しないであたためる

お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんなどをお好みに仕上げることができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。





準備 空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わがや流(呼出し) を押す

2 メニュー 選択 温度 時間 あたためスタート を回しメニュー番号「39」と登録なし「ー」を選択する

3 容器計量(登録) を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が完了

▼

計量した容器に食品を入れテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

▼

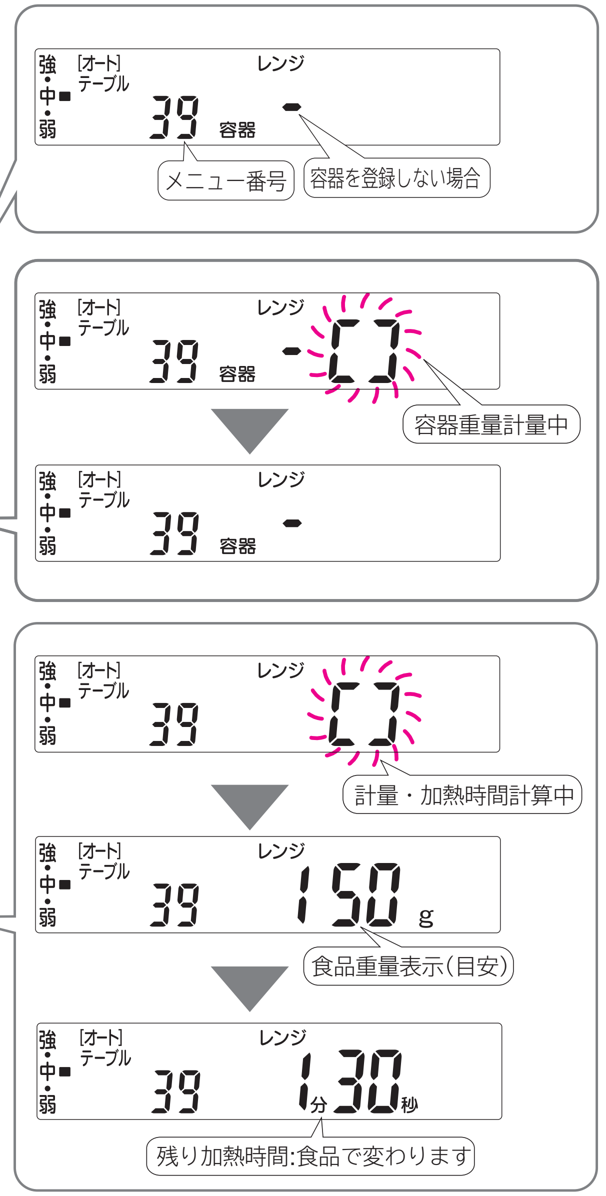
仕上がり調節をするときは →P.21

4 メニュー 選択 温度 時間 あたためスタート を押してスタートする

※容器を登録しない場合、仕上がり調節の設定は記憶されません

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: 登録していない茶わんで 39ごはん をあたためる場合

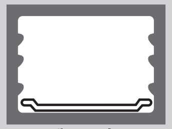


オート調理（下ごしらえする）

肉や魚の解凍　7解凍



使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
満水

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

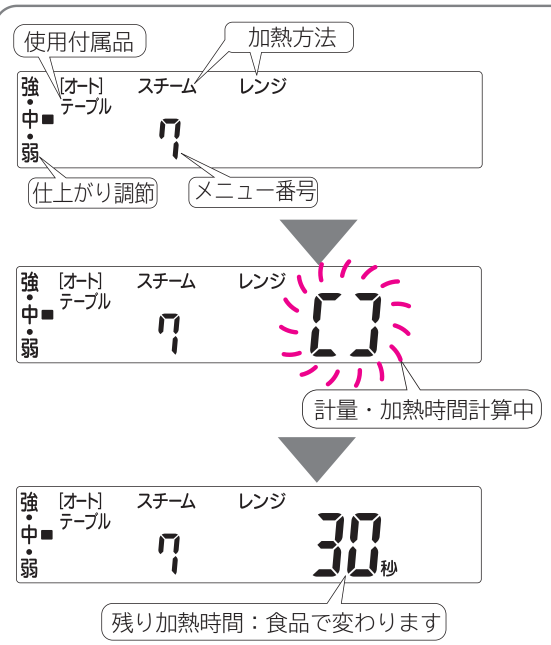
1　あたためスタート　を回し　メニュー番号「7」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.21

2　あたためスタート　を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.50

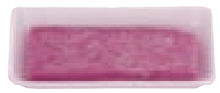
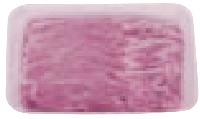


上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●ラップなどでピッタリ密封をします。
●魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
●バランなどの飾りや敷き物は取り除きます。
●熱い物は
よく冷ましてから冷凍します。
●野菜は
固めにゆで、水気をよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

上手な解凍のしかた　オート調理 7解凍

●解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。
●一度に解凍できる量は、100～1000gです。
※量が多過ぎると"ピピピッ"となり、表示部に「C 03」が表示され、解凍されません。量を減らしてください。
●発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、そのままテーブルプレートの中央に置きます。トレーがない場合は、テーブルプレートに市販のオーブンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます。
※陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。
※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。
●加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。
※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
●給水タンクには、満水まで水を入れてください。
※水を入れなかったり、不足していると解凍し過ぎになります。
●解凍後、そのまましばらく置き自然解凍します。
●解凍後の用途に合わせて仕上がり調節をします。

解凍後の用途	仕上がり調節	
さしみを解凍後、生で食べる	弱	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。 
肉や魚を解凍後、調理する	中 ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。 

●形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します。
※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



次の場合は手動調理（レンジ加熱）で途中様子を見ながら解凍します。➔P.38

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
解凍の目安は200gで4～5分です。
レンジ 200W で加熱する。

● 分量が100g未満の場合
● バラバラになって凍っている物
● 解凍が足りなかったとき
● －20℃以下の冷凍食品（オート調理で加熱不足の場合）



冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。
レンジ 100W で加熱する。

● 溶けかけている食品



レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

オート調理（下ごしらえする）

野菜の加熱（ゆでる） 8 葉・果菜 9 根菜

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

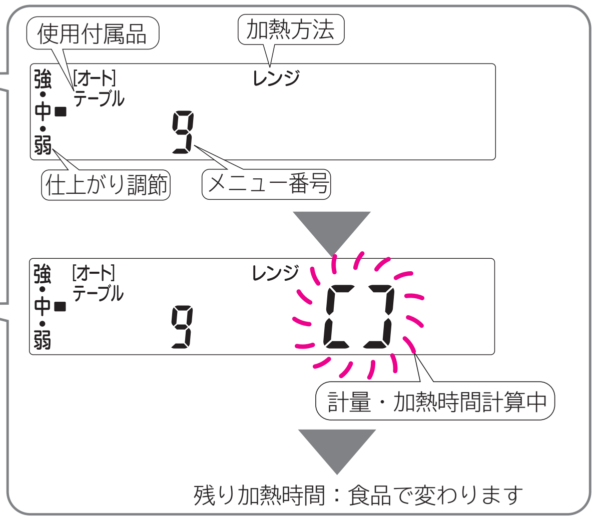
1 メニュー 選択 温度 時間 あたため スタート を回し、野菜の種類に合わせてメニュー番号「8」、または「9」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.21

2 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: 9根菜の場合



上手な野菜のゆでかた オート調理 8葉・果菜 9根菜

水気を切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。→ P.54

加熱できる分量は 8葉・果菜 で100～500g 9 根菜 で100～1000gです。

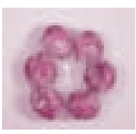
8 葉・果菜	9 根菜
果菜:なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物 **葉菜:**ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物 **花菜:**カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物	**根菜:**じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

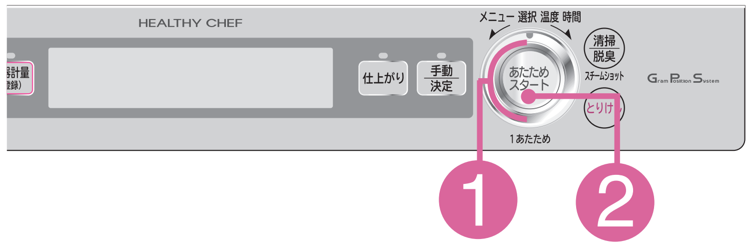
丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてまとめてラップに包んで加熱します。



⚠注意
（火災の原因になります）
分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→ P.38
● クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

オート調理（調理する）

予熱「無」メニューの調理



料理集参照ページ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューにあった付属品と食品を入れドアを閉める

1 メニュー 選択 温度 時間 あたため スタート を回し 希望のメニュー番号を選択する

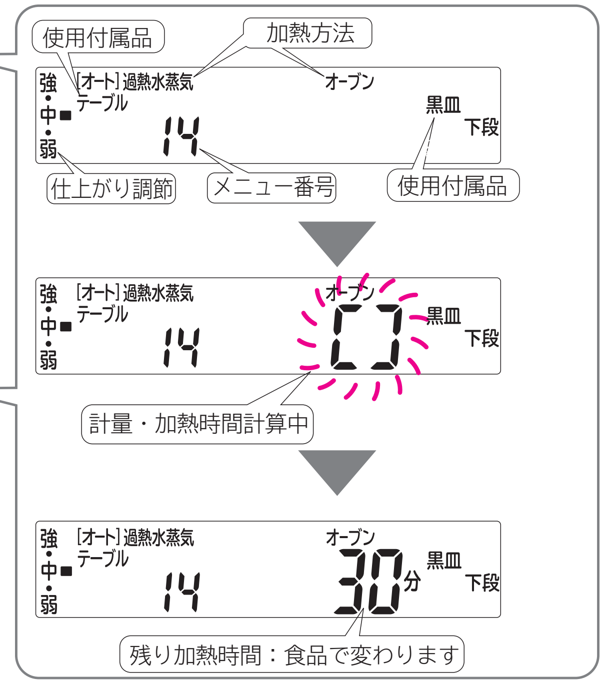
仕上がり調節をするときは → P.21

2 メニュー 選択 温度 時間 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→ P.50

例: 14たいの塩釜焼き の場合



■メニュー 34ハンバーグ ～ 38焼き豚 について

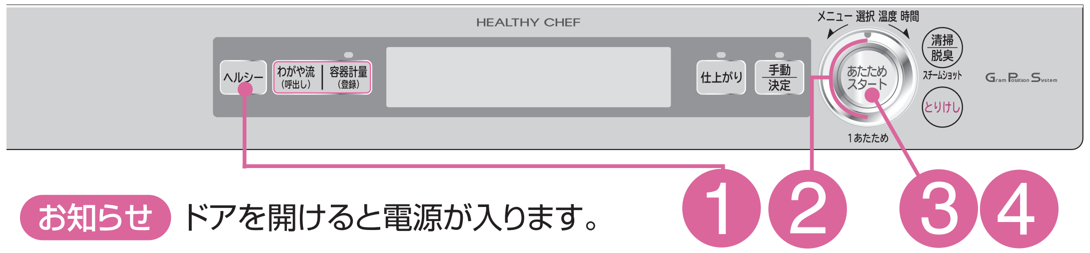
「標準」調理と「ヘルシー」調理が選べます。

●「標準」調理
レンジ、オーブン、スチームなどの複数の加熱方法を効果的に使って、脂を落としながらスピーディに調理します。操作は上記手順です。

●「ヘルシー」調理
過熱水蒸気で加熱し、「標準」調理よりも脂を多く落とし、ヘルシーに調理します。
「ヘルシー」ボタンを押して選びます。→ P.36

予熱「有」メニューの調理　ヘルシー

過熱水蒸気で加熱し、より多く脂を落として調理します。



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　テーブルプレートを加熱室底面にセットして給水タンクに満水まで水を入れドアを閉める

使用付属品：黒皿 中段／テーブルプレート／給水タンク 満水
34 ハンバーグ ➔P.67

使用付属品：焼網／テーブルプレート／給水タンク 満水
35 鶏のハーブ焼き ➔P.65
36 鶏の照り焼き ➔P.65
37 鶏のから揚げ ➔P.66
38 焼き豚 ➔P.61

1　ヘルシー を押す

2　（メニュー 選択 温度 時間）あたため スタート を回し　希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.21

3　あたため スタート を押す（予熱を開始します）

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたため スタート を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

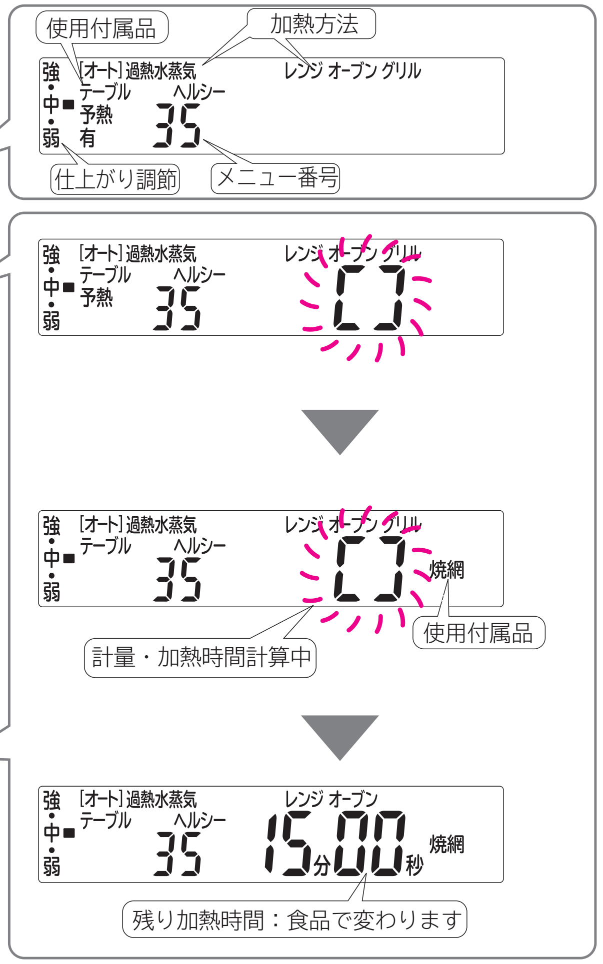
予熱終了音が鳴ったら、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

4　あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.50

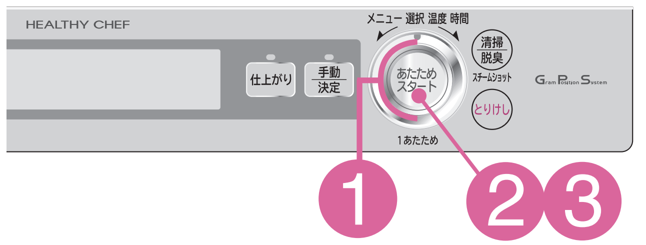
例：35鶏のハーブ焼き の場合



調理後の加熱室の油汚れは

「臭いが気になるとき（脱臭）」➔P.51 を参照して 33脱臭 で加熱してください。

予熱「有」メニューの調理　23ローストチキン　24焼き魚　27フランスパン　28クリスピーピザ



使用付属品	使用付属品	使用付属品	使用付属品
黒皿 下段／テーブルプレート／給水タンク 満水	焼網／黒皿 下段／テーブルプレート／給水タンク 満水	黒皿 中段／テーブルプレート／給水タンク 満水	黒皿 上段／給水タンク 満水
23ローストチキン ➔P.63	24 焼き魚 ➔P.68	27フランスパン ➔P.80	28クリスピーピザ ➔P.81

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　メニューに合った付属品をセットして給水タンクに満水まで水を入れドアを閉める

- 23ローストチキン 24焼き魚 27フランスパン は空のテーブルプレートを、加熱室底面にセットしてドアを閉める
- 28クリスピーピザ はテーブルプレートを取り外し、黒皿を上段にセットしてドアを閉める

1　（メニュー 選択 温度 時間）あたため スタート を回し　希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.21

2　あたため スタート を押す（予熱を開始します）

予熱終了音が鳴ったら、

- 23ローストチキン は食品を黒皿にのせ、下段にセットしてドアを閉める
- 24焼き魚 は食品を黒皿に置いた焼網にのせ、下段にセットしてドアを閉める
- 27フランスパン は食品を黒皿にのせ、中段にセットしてドアを閉める
- 28クリスピーピザ は食品を黒皿にのせ、上段にセットしてドアを閉める

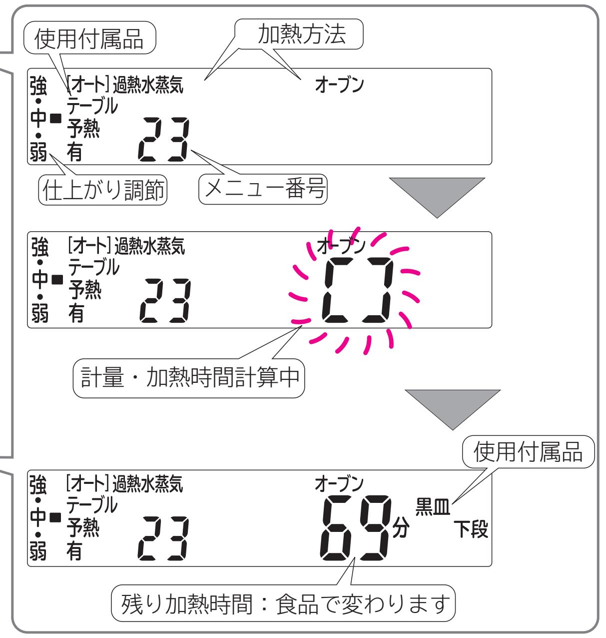
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたため スタート を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

3　あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.50

例：23ローストチキン の場合



⚠ 注意

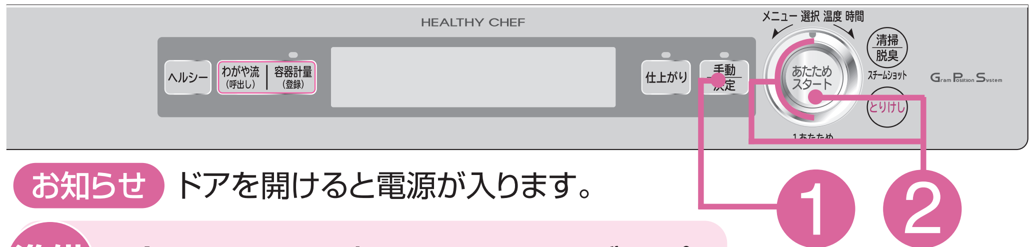
テーブルプレート、黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出したテーブルプレート、黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋やぬれたふきんは使わないでください。

手動調理（レンジ加熱）

一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。 スチーム レンジ の操作方法は ➔P.44、スチーム レンジ 発酵 の操作方法は ➔P.46 を参照してください。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

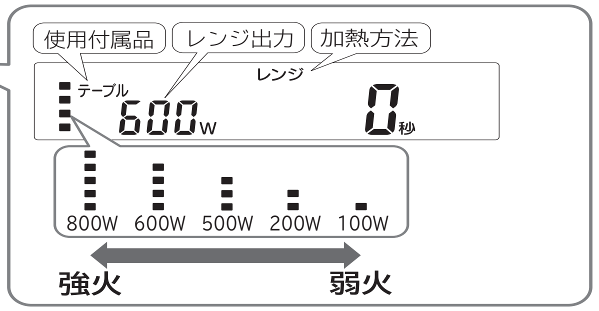
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

1 「レンジ」「W」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



2 加熱時間を設定し、スタートする

④回して設定 ⑤押してスタート





加熱時間選択範囲		
800W	10秒～5分:10秒単位 5分～10分:30秒単位	（最大10分）
600W 500W	10秒～5分:10秒単位 5分～20分:30秒単位	（最大20分）
200W 100W	10秒～5分:10秒単位、5分～20分:30秒単位 20分～30分:1分単位、30分～60分:2分単位 60分～90分: 5分単位 （最大90分）	

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

⚠ 警告

レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。

食品100ｇ当たり レンジ800W の加熱時間の目安

食品の種類		生または生物からの調理	あたため
野菜類	葉、果・花菜類	50秒～1分20秒	40秒～50秒
	根菜類	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒
魚 介 類		1分20秒～1分40秒	40秒～50秒
肉 類		1分40秒～2分	1分～1分20秒
ご は ん 類		——	20秒～40秒
め ん 類		——	20秒～50秒
汁もの(みそ汁・スープなど)		——	1分10秒～1分30秒
飲み物(酒・牛乳など)		——	20秒～40秒
パン・まんじゅう		——	20秒～30秒

（常温20℃のとき）

● レンジ500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。

● レンジ1000W は手動調理では設定できません

レンジ800W で加熱します。オート調理の 1あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

●食品の分量に比例した加熱時間にします

●加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。

また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

手動調理（レンジ加熱）

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: レンジ800Wで7分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合

1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

➔P.38



2 加熱時間を設定し、決定する

④回して設定 ➔P.38 ⑤押して決定



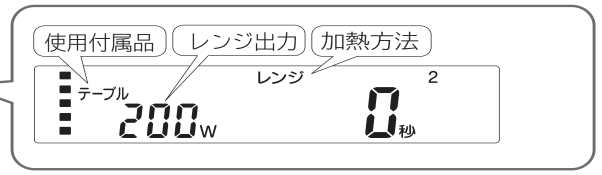
3 もう一度決定を押す

⑥押して決定

4 「200W」「100W」から選択し、決定する

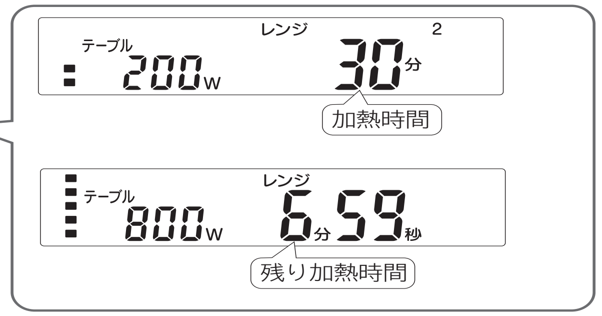
「200W」◀ ▶「100W」

⑦回して選択 ⑧押して決定



5 加熱時間を設定し、スタートする

⑨回して設定 ➔P.38 ⑩押してスタート



終了音が鳴ったら食品を取り出す

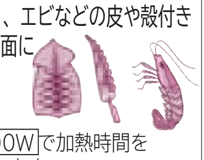
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合

レンジ 500W で20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥して、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

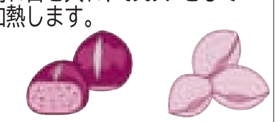
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れる

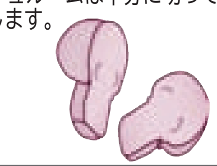


※レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

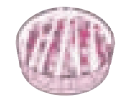
●殻付きの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。



●マッシュルームは半分に切って加熱します。

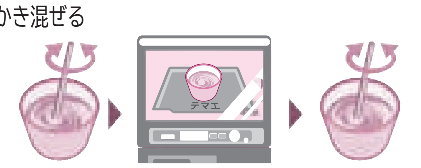


●100ｇ未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。



●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜる



手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

切り身の魚や串焼き、焼きとりなどを焼きます。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。



準備　焼網または黒皿に食品をのせ、焼網はテーブルプレートの中央に、黒皿、黒皿にのせた焼網を皿受棚にセットし、ドアを閉める

※食品に合わせて付属品（黒皿、焼網）、皿受棚を使い分けます。

1 「グリル」を選択し、決定する

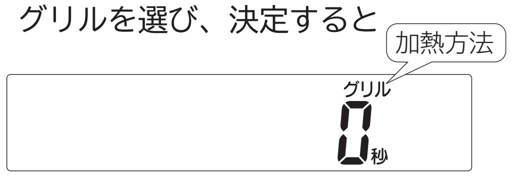


①押す　②回して選択　③押して決定

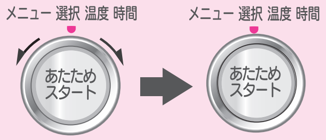
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例：グリルで15分加熱する場合

グリルを選び、決定すると



2 加熱時間を設定し、スタートする



④回して設定　⑤押して スタート

加熱時間選択範囲	
0分～5分	10秒単位
5分～20分	30秒単位
20分～30分	1分単位
30分～40分	2分単位

加熱時間を設定すると



終了音が鳴ったら食品を取り出す

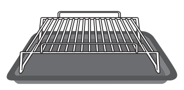
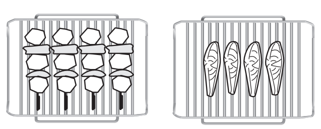
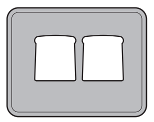
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

⚠ 注意

熱くなった焼網やテーブルプレート、黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。（やけどのおそれがあります。）

● 調理後の加熱室の油汚れは「臭いが気になるとき(脱臭)」➔ P.51 を参照して 33脱臭 で加熱してください。

グリル の上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
 焼網+黒皿	串焼き、焼きとり、切り身の魚など ※内臓を取ってない丸身の魚は上手に焼けません。		途中で裏返す 串焼き、焼きとり、切り身の魚などは、盛り付け時、下になる面を先に焼き、焼き時間の½を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
 黒皿	トースト ※焼きもちは上手に焼けません。 ※トーストは時間がかかります。		途中で裏返す 途中で裏返してさらに焼きます。 ➔ P.79

●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

加熱中に（あたため スタート）を回します。

※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理

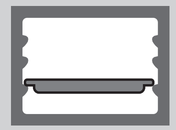
手動調理（オーブン加熱）

予熱「無」で加熱する

加熱室を予熱しないで調理します。

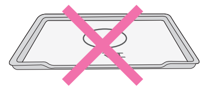


お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。



テーブルプレートを使わない

ただし本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は使えます。



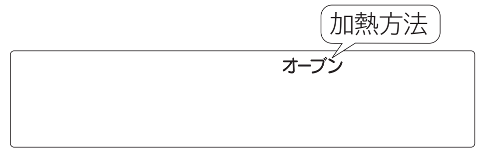
準備　テーブルプレートを取り外し、食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、ドアを閉める

※食品に合わせて付属品（黒皿、焼網）、皿受棚を使い分けます。

例：オーブン　予熱「無」黒皿2段　200℃で30分加熱する場合

1 「オーブン」を選択し、決定する

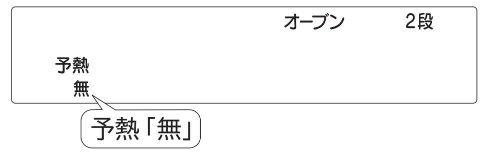
①押す　②回して選択　③押して決定
➔ P.42



予熱「無」を選択し、決定する

「有」◀▶「無」

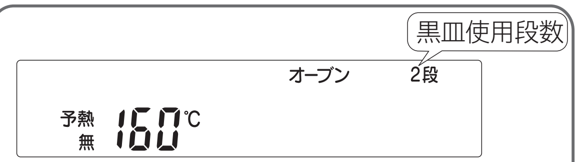
④回して選択　⑤押して決定



黒皿使用段数を選択し、決定する

「2段」◀▶「1段」

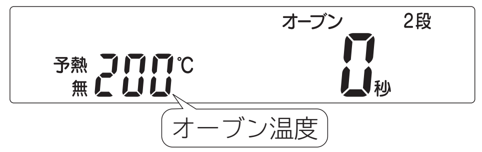
⑥回して選択　⑦押して決定



2 温度を設定し、決定する

⑧回して設定　⑨押して決定

100℃～230℃（10℃間隔）、250℃まで設定できます。



●加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。
●250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り替わります。

3 加熱時間を設定し スタートする

1～30分まで1分単位
30～60分まで2分単位
60～90分まで5分単位

⑩回して設定　⑪押して スタート



終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

加熱のポイント

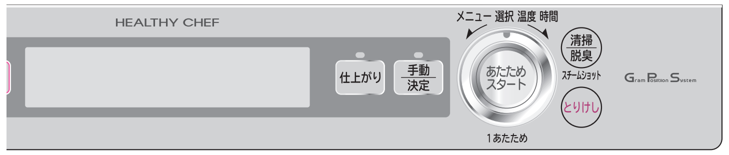
●本加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。 ➔ P.43

手動調理

手動調理（オーブン加熱）

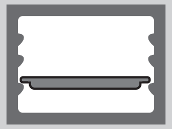
予熱「有」で加熱する

先に加熱室を予熱してから調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

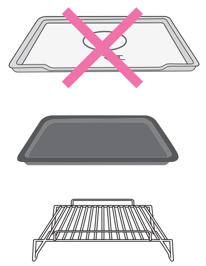
使用付属品



黒皿 上・中・下段

給水タンク 空

テーブルプレートを使わない



例: オーブン　予熱「有」黒皿2段　200℃で30分加熱する場合

準備 テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める 食品をのせた付属品を準備しておく

※食品に合わせて付属品（黒皿、焼網）、皿受棚を使い分けます。

1 「オーブン」を選択し、決定する

①押す　②回して選択　③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

オーブンを選ぶと　（加熱方法）　オーブン

決定を押すと　オーブン　予熱 有　（予熱「有」）

予熱「有」を選択し、決定する

④回して選択　⑤押して決定

「有」◀▶「無」

予熱「有」を選ぶと　オーブン　予熱 有

決定を押すと　（黒皿使用段数）　オーブン 2段　予熱 有

黒皿使用段数を選択し、決定する

⑥回して選択　⑦押して決定

「2段」◀▶「1段」

段数を選ぶと　オーブン 2段　予熱 有

決定を押すと　オーブン 2段　予熱 有 160℃

2 温度を設定し、決定する

⑧回して設定　⑨押して決定

100℃～230℃(10℃間隔)・250℃が選べます。

●加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。
●250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り替わります。

温度を設定すると　オーブン 2段　予熱 有 160℃　（オーブン温度）

決定を押すと　オーブン 2段　予熱 有 200℃　0秒

3 加熱時間を設定し、スタートする

⑩回して設定　⑪押してスタート

1～30分まで1分単位
30～60分まで2分単位
60～90分まで5分単位

予熱スタート

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは（あたためスタート）を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた付属品を入れる

加熱時間(例:30分)を設定すると　オーブン 2段　予熱 有 200℃　30分　（加熱時間）

スタートを押すと　オーブン 2段　予熱 200℃

現在約150℃　オーブン 2段　予熱 200℃

予熱終了　オーブン 2段 黒皿　200℃　30分

■設定した温度になるか、45分経過すると予熱は終了します。
■予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。

4 （あたためスタート）を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

オーブン 2段 黒皿　200℃　29分　（残り加熱時間）

オーブンの上手な使いかた

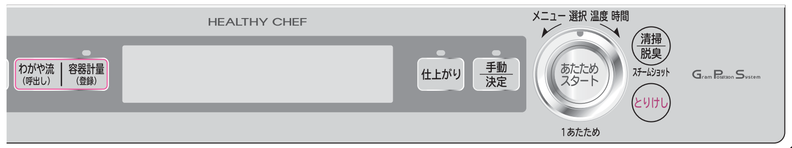
●予熱中や加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

■温度を変えるときは（あたためスタート）を回すと10℃単位で増減できます。
■本加熱中に（手動決定）を押して（あたためスタート）を回すと1分単位で増減できます。
さらに温度を変えるときは（手動決定）を押した後（あたためスタート）を回すと10℃単位で増減できます。

※加熱時間90分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理（スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ）

レンジ・グリル・オーブン加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱方法に合わせた付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 希望の加熱を選択し、決定する
①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

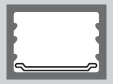
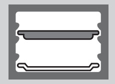
2 加熱内容を選択し、決定する
④回して選択 ⑤押して決定
※スチームレンジを設定する場合は表示部に「350W」を表示させた状態で 手動決定 を押した後、加熱時間を設定します。

3 加熱時間を設定しスタートする
⑥回して設定 ⑦押してスタート

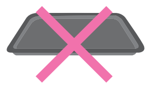
選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下のページを参照します。
レンジ ➔P.38 オーブン ➔P.41~43 グリル ➔P.40

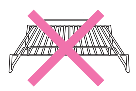
終了音が鳴ったら食品を取り出す。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.50

スチーム＋レンジ	スチーム／ナノスチーム＋グリル	＋オーブン
使用付属品	使用付属品	使用付属品
 テーブルプレート	 焼網 テーブルプレート	 黒皿 テーブルプレート
給水タンク 満水	給水タンク 満水	給水タンク 満水

黒皿を使わない



焼網を使わない



選べる加熱内容

スチームレンジ
レンジ出力 350W固定
加熱時間 10秒～5分（10秒単位）
5分～20分（30秒単位）

スチームグリル／過熱水蒸気グリル
加熱時間 1分～30分（1分単位）
30分～40分（2分単位）

スチームオーブン
予熱選択「有」「無」
段数選択「2段」「1段」
温度選択 100℃～230℃（10℃単位）
250℃
加熱時間 1分～30分（1分単位）
30分～60分（2分単位）
60分～90分（5分単位）

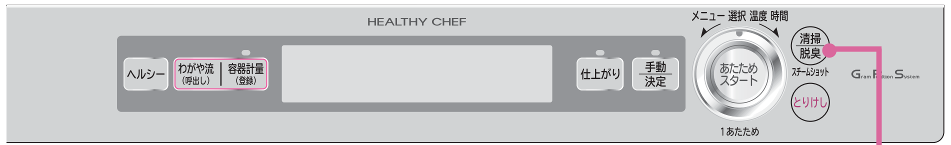
過熱水蒸気オーブン
予熱選択「有」「無」
段数選択 なし（中段または下段で加熱）
温度選択 100℃～230℃（10℃単位）
250℃
加熱時間 1分～30分（1分単位）
30分～40分（2分単位）
※段数の設定はできません

手動調理

手動調理（スチームショット）

スチームショットを使う

●スチームオーブン・スチームグリル・スチームオーブン発酵の加熱中にスチームを追加します。
●オーブン・グリルの加熱中にスチームショットを使う場合、テーブルプレートをセットしておきます。

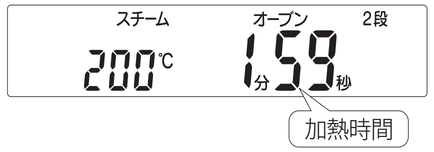


準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットし、給水タンクに満水まで水を入れる

1 加熱中にスチームを入れたいタイミングで 清掃脱臭（スチームショット） を押す

●ボタンを押すごとに 3分➡2分➡1分➡0秒 とセットできます。（スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。）
●ボタンの押しかえはボタンを押した後約2秒間受け付けます。
●残時間が減算し、スチームショットが始まります。
●スチームショットが終了すると、もとの加熱に戻ります。
※残り時間が5分以内のときは使用できません。

例：オーブン調理中にスチームショットを2分に設定した場合



※ スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。
●オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。
● レンジ、スチーム レンジ ではスチームショットは設定できません。
●調理終了後、給水タンクを空にします。
●スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。

スチームショットの入れかたのコツ

● スチーム オーブン 発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。
● 手動調理 オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
● 手動調理 グリル で焼き魚を焼き上げる途中でスチームをふきかける時は、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

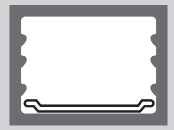
手動調理

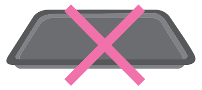
手動調理（発酵）

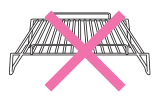
スチームレンジ発酵で加熱する

簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。





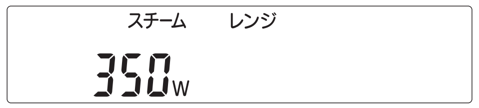


準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

例: スチームレンジ「発酵・30W」で10分加熱する場合

1 「スチームレンジ」を選択し、決定する

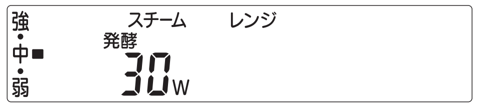
①押す ②回して選択 ③押して決定



「発酵」を選択し、決定する

350W ◀ ▶ 発酵

④回して選択 ⑤押して決定

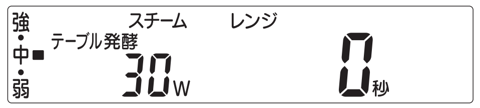


2 ダイヤルを回しワット数を選択し、決定する

⑥回して選択 ⑦押して決定

10W(弱)◀▶20W(やや弱)◀▶30W(中)◀▶40W(やや強)◀▶50W(強)

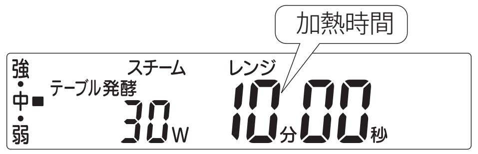
回すと順に仕上がり調節が切り替ります



3 ダイヤルで加熱時間を設定し、スタートする

1～30分まで1分単位
30～60分まで2分単位
60～90分まで5分単位

⑧回して設定 ⑨押してスタート



終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.50

発酵温度の目安

こね上げた生地の温度が約25℃のとき、30W（中）設定（約10分）のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

⚠ 注意

（やけどの原因になります）

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

スチームレンジ発酵のコツ

●黒皿を使って［スチーム］［レンジ］［発酵］はできません。火花（スパーク）の原因となります。

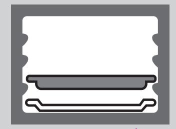
料理集に記載してある山形パン、バターロールなどの一次発酵を［スチーム］［レンジ］［発酵］で行う場合は［30W］（仕上がり調節［中］）で［20～30分］発酵させます。

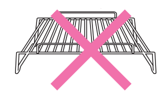
●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。（黒皿や金属製の容器は使えません。プラスチック製やガラス製の容器が使えます。）

スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



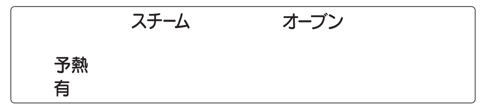


準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットする。食品をのせた黒皿をセットし、給水タンクに満水まで水を入れ、ドアを閉める。

例:スチームオーブン予熱「無」黒皿1段40℃で50分加熱する場合

1 「スチームオーブン」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

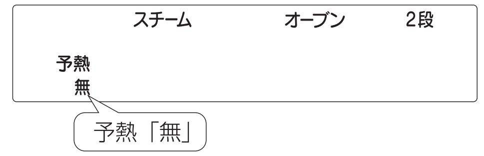


予熱「無」を選択し、決定する

「有」◀▶「無」

④回して選択 ⑤押して決定

※予熱「有」ではスチームオーブン発酵は選択できません。



黒皿使用段数を選択し、決定する

「2段」◀▶「1段」

⑥回して選択 ⑦押して決定



2 発酵温度を選択し、決定する

30℃、35℃、40℃、45℃の4段階

⑧回して選択 ⑨押して決定



3 加熱時間を設定し、スタートする

1～30分：1分単位
30～60分：2分単位
60～90分：5分単位

⑩回して設定 ⑪押してスタート



終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.50

発酵の上手な使いかた

●発酵温度はメニューや1次発酵、2次発酵かによっても異なります。本書料理集の各メニューに従ってください。

●市販の料理ブックの発酵や、お好み料理の発酵は［スチーム］［オーブン］［発酵］を使い、様子を見ながら行ってください。

メニュー	記載ページ
簡単パン/セサミパン/レーズンパン	➔P.78
簡単あんパン／簡単クリームパン 簡単うぐいすパン/グラハムパン	➔P.79
クリスピーピザ/フルーツピザ	➔P.81
ヨーグルト	➔P.104

メニュー		記載ページ
バターロール		➔P.82
山形食パン		➔P.82
フランスパン	バタール	➔P.80
	クーペ	➔P.80

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 （野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は 8葉・果菜 で。根菜は、9根菜 で加熱します。➔ P.34

メニュー名		調理のコツ	手動調理の目安（レンジ800W） 分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
葉菜	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気を切る。	200g	1分40秒～2分10秒	有
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
果・花菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	200g	1分20秒～1分50秒	有
果・花菜	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。	200g	1分20秒～1分50秒	有
果・花菜	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	1分50秒～2分10秒	有
果・花菜	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒～4分50秒	有
果・花菜	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	2分10秒～2分40秒	有
根菜	にんじん さつまいも	オート調理の場合 弱 にする。さつまいもの太いものは 中 にする。	200g	3分～3分30秒	有
根菜	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	200g	3分～3分30秒	有
根菜	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	200g	3分～3分30秒	有
根菜	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	150g 300g	約3分30秒 4分50秒～5分30秒	有

レンジ調理 （生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

レンジ調理 （ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	－
さやいんげん	200g	約1分40秒	－

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理 （冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さの固まり）	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ（パラパラのもの）	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分20秒～1分40秒	－
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分30秒	有
冷凍肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	300g	4分30秒～5分30秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（➔ P.39「少量の食品（100g未満）を加熱する場合」参照）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ500W の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「－」は、ラップ等のおおいの無を示します。

レンジ調理 （ごはん、お総菜のあたため）

メニュー名		分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯(150g)	40秒～50秒	－
ごはん類／めん類	おにぎり	1個(150g)	約50秒	－
ごはん類／めん類	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	－
ごはん類／めん類	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	－
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
焼き物	ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	－
揚げ物	フライ	2～4個(100g)	30～40秒	－
揚げ物	コロッケ	2個(150g)	40秒～50秒	－
いため物	野菜のいため物	1人分(200g)	約1分20秒	－
いため物	八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	－
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	－
煮物	煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	－
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	－
汁物	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
汁物	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	－
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	約1分20秒	－
飲み物	コーヒー	1杯(150mL)	約1分	－
飲み物	お酒	1本(180mL)	40秒～50秒	－
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	－
パン類	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	－
パン類	バターロール	2個(80g)	約20秒	－
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
まんじゅう	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	－

スチーム・レンジ調理 （ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたい物や、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチーム レンジ	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	－
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	－
肉まん	1個(100g)	1分30秒～2分	－
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	－
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	－
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	－
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	－
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	－
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	－
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	－
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	－
冷凍シューマイ	15個(240g)	7～9分	－
冷凍肉まん	1個(100g)	2～3分	－
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	－
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	－

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理 グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

メニュー名		分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱有	加熱時間 予熱無	記載ページ
ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	160℃	30～36分	36～42分	84
ケーキ	デコレーションケーキ	直径18cm	下段	160℃	36～42分	42～48分	84
ケーキ	デコレーションケーキ	直径21cm	下段	160℃	40～46分	46～52分	84
ケーキ	チーズケーキ	直径18cm	下段	160℃	40～44分	46～56分	85
パン	フランスパン（バタール、クーペ）	各黒皿1枚分	中段	200℃（2段設定にする）	34～38分	―――	80
パン	簡単パン、レーズンパン セサミパン、カレーパン	各8個	中段	180℃	13～20分	23～32分	78～79
パン	グラハムパン	各1個分	中段	180℃	13～20分	23～32分	78～79
ピザ	クリスピーピザ フルーツピザ	各黒皿1枚分	中段	200℃	15～20分	―――	81
グラタン	マカロニグラタン	4皿	中段	210℃	30～40分	―――	60
グラタン	ラザニア	焼き皿1皿	中段	210℃	30～40分	―――	61
グラタン	えびのドリア	4皿	中段	210℃	30～40分	―――	61
グラタン	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿	中段	210℃	30～40分	―――	61
焼き物	焼き豚	約500g	下段	200℃	54～65分	70～80分	61
焼き物	ハンバーグ	4個	下段	250℃	10～18分	18～28分	67
焼き物	くし焼き、焼きとり	6くし・12くし	焼網・下段	グリル	―――	25～36分	62
焼き魚	塩ざけ	4切れ	焼網・下段	グリル	―――	22～30分	68
焼き魚	塩さば	4切れ	焼網・下段	グリル	―――	18～26分	68
焼き魚	干物	2枚	焼網・下段	グリル	―――	14～22分	68

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の$\frac{2}{3}$～$\frac{3}{4}$が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
※くし焼き、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の$\frac{1}{2}$を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●ふきんで取れにくい汚れは、テーブルプレートを取り出し、市販のクリームクレンザー(研摩剤入り)をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

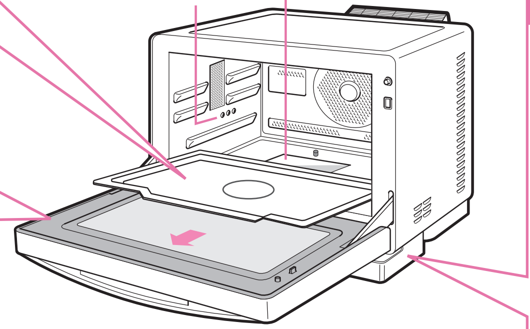
加熱室内壁・前面ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。



前面ドア内側

●勘合部のすき間があるため、飲み物や汁物などはこぼさないように注意してください。

外側

やわらかい布でふき取ります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

スチーム噴出口

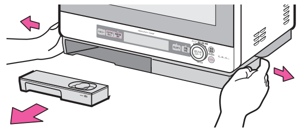
かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。かたく絞ったぬれぶきんでこまめにふき取ります。

レッグカバー

外して洗えます。

給水タンクを外してから、左右奥を開きぎみに指でひろげてから手前に引いて外します。



台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。

※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。)

焼網・黒皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。

給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

⚠注意

(さびる原因になります)
黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利な物でこすらない。

(けが・破損の原因になります)
テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない。

(さび、感電、故障の原因になります)
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

(傷・変形の原因になります)
操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります)
加熱室内壁、ガラス、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない。

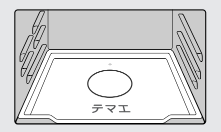
●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固い物でこすらないでください。

(けが・破損の原因になります)
テーブルプレートに衝撃を加えない。

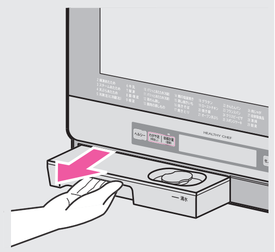
水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

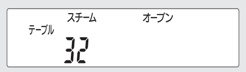
テーブルプレートをセットしてドアを閉める



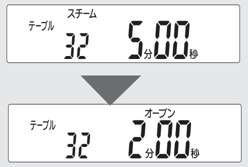
1 表示部の「０」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 清掃脱臭(スチームショット) を押し 32清掃 を選択する



3 あたためスタート を押してスタートする



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

⚠注意

(やけど・けがの原因になります)

●32清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。

加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。

●32清掃 の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない。

スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

臭いが気になるとき(脱臭)

33脱臭 を使います。

操作の手順は「空焼き(脱臭)のしかた」を参照してください。➔P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。

加熱室の油汚れを取り、臭いを軽減することができます。

※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター(グリル、オーブン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品くずは取れませんので、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「０」表示を確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた ➔P.17)

2 清掃脱臭(スチームショット) を押し 32清掃 を選択する

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で掃除してください

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください。

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は0点調節をしてください。➔P.5

料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(本書で、もう一度確認してください。)オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合、トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。➔P.5 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.49
オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。➔P.5

ごはんのあたため

1 あたため でごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2〜4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
1 あたため でごはんが熱過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●仕上がり調節 やや弱 であたためてください。 ●わがや流 であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.29〜31
4 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	4スチームあたため を使うか、1 あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
3 解凍あたため で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2〜3cmの四角形に作ります。 ●2〜4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
3 解凍あたため で冷凍ごはんが熱過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
2 冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱過ぎる	●陶器、磁器(茶わんなど)の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 600W で様子を見ながらあたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●メニューをまちがえていませんか。1あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。
牛乳が熱くなり過ぎる	●6牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。 ●わがや流 であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.29〜31
牛乳がぬるい	●牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2〜4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 ●わがや流 であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.29〜31

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	●1 あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽過ぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。➔P.21、23、27
食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	● 3解凍あたため であたためます。➔P.26〜27 ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。 食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

解凍

解凍不足でかたい	●半解凍(七〜八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3〜5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がり調節が必要です。仕上がり調節 弱 はさしみ用です。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

うまく仕上がらないとき

うまく仕上がらないとき（つづき）

食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cmにそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ●さしみ解凍の場合は、7解凍 仕上がり調節 弱 に設定します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g,じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

パン

バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」➔P.45 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
	焼き色にむらがある	生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.84 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。➔P.49 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

クッキー	焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.95 を参照し、作りかた ❷ のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

その他

●焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。
●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

お困りのときは

	現　象	原　因
動作しない	電源が入らない 1あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。（待機時消費電力オフ機能がはたらいています。）➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	とりけし を押し表示部に「Ｍ」と「0」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。 「とりけし を3回押し スタート を1回押す」この操作を3回繰り返すと表示部の「Ｍ」表示が消え加熱できます。
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.111
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチッ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、ヘルシー を押し、さらに 容器計量 を3秒間押すとメロディー音とブザー音の切り替えができます。 同様に ヘルシー を押した後、わがや流 を3秒間押すとメロディー音と無音の切り替えができます。➔P.21

お困りのときは(つづき)

	現象	原因
音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●焼き網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	はじめてオーブンを使ったとき煙が出た	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。➔P.5
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後(合計調理時間10分以上の場合)や(とりけし)を押した時、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したりたまる	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面にたまることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.50
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン予熱中に(あたためスタート)を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
設定	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の最大設定温度は230℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある	オーブンのとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

お困りのときは(つづき)

	現象	原因
表示	操作パネルの「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
その他	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.49
	過熱水蒸気が出ているのがわからない	オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	確認するところ	直しかた
C00	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、(とりけし)を3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。➔P.5
C01	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、(とりけし)を押します。数秒後、0点調節が完了します。
C02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、(とりけし)を3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。➔P.5
C03	●7解凍の食品の分量が多過ぎます。	解凍する食品の分量を100~1,000gにします。➔P.33
C11	●わがや流の容器計量中にドア開けました。	ドアを閉めて(容器計量(個別))を押します。約6秒後に容器計量が完了します。➔P.29
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。➔P.17
H※※ ※※は2けたの数字が表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の部品故障を検出した際などに運転を停止します。	(とりけし)を押します。(「H※※」の表示は消えます。)または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
H※※表示例 H54 H11 H56	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.111

ヘルシー調理、効果の説明

●印は「オート調理」で調理できます

◎脱脂、減塩調理 過熱水蒸気で余分な脂や塩分を落とす。ヘルシーも選択できます。(一部メニューを除く)

■「ヘルシー」メニューは カロリーカット値 を記載しています。 → P.61、65~67

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

(1mL=1cc)

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

食品名 \ 計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名 \ 計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	−	−	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	−	−	120

■加熱時間 約5分 :5分を目安にして加熱します。5~10分 :5~10分を目安にして加熱します。
■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量:1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)
■料理写真は調理後盛りつけたものです。

※料理集本文に記載している □ はオート調理を示し、□ □ □ は手動調理を示します。

グラタン

オート調理
あたためスタート 22グラタン →P.35
レンジ 800W 約4分（下ごしらえ）
レンジ オーブン グリル
焼網 テーブルプレート
給水タンク 空

マカロニグラタン

加熱時間の目安（４皿分）　約20分



材料(4人分)
マカロニ……………………………80g
Ⓐ 鶏もも肉(1cm角切り) ………100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ……８尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) …. ½個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス) ………………小１缶(約50g)
バター…………………………… 25g
塩、こしょう ……………… 各少々
ホワイトソース ……………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの または粉チーズを適量) ……… 80g

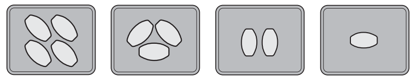
作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 800W 約4分 で加熱し、マカロニと合わせる。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 22グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

市販の冷凍グラタン



● 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。
アルミケース皿のまま(1～4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 34～46分 で焼く。



※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。
（容器変形の原因になります。）
※焼網に並べて 22グラタン で焼かないでください。
（火花（スパーク）の原因になります。）
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.41

ホワイトソース

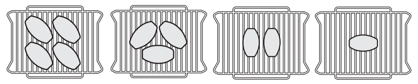
作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

22グラタン のコツ

●**分量は**
１～４皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
●**容器は**
金属製の容器は使わない。
耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。
●**焼くときの皿の置きかたは**
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。



●**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
●**加熱が足りなかった時は**
オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。→P.41
●**焼きむらが気になるときは**
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
●**冷凍グラタンは 22グラタン では焼けません。**
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら焼きます。
●**焼く前に冷めてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。→P.38

⚠ 注意
具によっては飛び散ることがあるので注意する。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

オート調理
あたためスタート 22グラタン →P.35
レンジ オーブン グリル
焼網 テーブルプレート
給水タンク 空

えびのドリア

加熱時間の目安　約21分
（下ごしらえ） レンジ 800W　約3分
レンジ 800W　約1分10秒



材料(4人分)
Ⓐ むきえび(背わたを取る)…… 200g
玉ねぎ(みじん切り) ½ 個(約100g)
生しいたけ(薄切り) ………… 4枚
バター ……………………… 25g
ホワイトソース(材料・作りかた →P.60) ……………………… カップ2
ごはん ……………………… 400g
バター ……………………… 15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量)………………… 80g

作りかた
❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ 800W 約3分 で加熱し、ホワイトソースであえる。
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分 で加熱し、溶かす。
❸ ②にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして レンジ 800W 約1分10秒 で加熱する。
❹ バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
❺ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 22 グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安　約19分
（下ごしらえ） レンジ 800W　約1分40秒



材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿１皿分)
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける) ……………………… ３個(約200g)
サラダ油 ……………… 大さじ２～３
トマト …………… 大２個(約400g)
牛ひき肉 ………………………… 200g
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) １個(約200g)
バター ……………………… 25g
塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ……………………………… 80g

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすをいため、塩、こしょうをする。
❷ トマトは皮を湯むきし、７～８mmの輪切りにして種を取り除く。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れて レンジ 800W 約1分40秒 で加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。
❹ 容器にバター（分量外）を塗って③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。
❺ ④を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き 22グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

ラザニア

加熱時間の目安　約21分



材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿１皿分)
ラザニア(乾めん)…… ６枚(約100g)
ミートソース ……… １缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかた →P.60) ……………………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)‥120g

作りかた
❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切る。
❷ バター(分量外)を塗った容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に３～４段に重ね、チーズをのせる。
❸ ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き 22 グラタン で焼く。

焼き豚

※「ヘルシー」が選べます。使いかた →P.36

オート調理
あたためスタート 38焼き豚 →P.35~36
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
焼網 テーブルプレート
給水タンク 満水

焼き豚（約500g分）
カロリーカット値　約294kcal減 ※1
調理後のカロリー　約1009kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

焼き豚

標準　加熱時間の目安　約44分
ヘルシー　予熱　約10分
加熱時間の目安　約44分



材料
豚肩ロース肉(かたまり)……… 約500g
Ⓐ しょうが(みじん切り) ……… 1かけ
長ねぎ(みじん切り)…………… ½本
しょうゆ、酒 ………… 各大さじ4
砂糖、赤みそ ………… 各大さじ½

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
❸汁気を切った②を焼網の中央にのせる。
❹ 38焼き豚 で焼く。
❺たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

ひとくちチャーシュー

材料・作りかた
ロース肉を豚バラ肉(ひとくち大に切る)に換える。

38焼き豚 のコツ

●1回に焼ける分量は300～500gです。豚肉の直径は4～6cmの物を使います。
●テーブルプレートの汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●仕上がり具合は、竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿に移し換え レンジ 500W 約2分 ほど加熱します。→P.38
●焼きが足りなかったときは オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.41

焼きとり

オート調理
あたためスタート
20焼きとり
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.35
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

焼きとり

加熱時間の目安　約29分



材料（12くし分）

Ⓐ
- 鶏もも肉（1枚約250gのもの、ひとくち大に切る）……2枚
- 長ねぎ（4～5cm長さに切る）……2本
- しし唐辛子（種を取る）……12本

Ⓑ
- しょうゆ……カップ½
- みりん……カップ¼
- 砂糖……大さじ2～3
- サラダ油……大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
❸②を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 20焼きとり で焼く。

塩焼きとり

材料・作りかた
焼きとりの調味料Ⓑを塩に換えて焼く。
焼きとりの作りかた③を参照して焼く。

くし焼き

仕上がり調節 強
加熱時間の目安　約30分



材料（4くし分）
- 牛ロース肉（3cmくらいの角切り）……100g
- えび（殻つき）……2尾
- いか（ひとくち大に切る）……50g
- ほたて……2個
- にんじん（ひとくち大に切り加熱したもの）……小½本（約50g）
- 玉ねぎ（くし型切り）……½個
- ピーマン（半分に切る）……2個
- なす（輪切りにして、塩水につける）……1個
- 生しいたけ……4枚
- 赤パプリカ、黄パプリカ（ひとくち大に切る）……各¼個
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。
❸えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
❺④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 20焼きとり 仕上がり調節 強 で焼く。

鶏もも肉のくし焼き

材料・作りかた
牛肉を鶏もも肉（1枚・8つに切る）に換える。

つけ焼き

材料・作りかた
塩、こしょうを市販のバーベキューソースに換える。

豚バラ肉のくし焼き

材料・作りかた
牛肉を豚バラ肉（3cm角･8個）に換える。

豚肉と野菜のくし焼き

仕上がり調節 強
加熱時間の目安　約30分



材料（6くし分）
- 豚バラかたまり肉……300g

Ⓐ
- しょうが汁……大さじ1
- にんにく（みじん切り）……小1片
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ2
- はちみつ……大さじ1½

- ねぎ、オクラ、山いも、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ（赤、黄）など合わせて……約250g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラかたまり肉を12等分に切り、Ⓐを合わせた中に1～2時間つけ込む。
❸ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひとくち大に切った他の野菜と②を2切れずつ竹ぐしに刺し、焼網に並べ、テーブルプレートに置き 20焼きとり 仕上がり調節 強 で焼く。

20焼きとり のコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量はくし焼きは2～6くし、焼きとりは6～12くし、豚肉と野菜のくし焼きは4～6くしです。
●**金ぐしは使わない**
レンジ加熱のとき、金ぐしと焼網が触れていると火花（スパーク）が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因）
●**加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。
→P.40

ローストチキン

オート調理
あたためスタート
（予熱有）
23ローストチキン
オーブン
過熱水蒸気
→P.37
黒皿　下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

ローストチキン

予熱　約14分
加熱時間の目安　約69分



材料
- 若鶏（内臓抜きで約1.2kgくらいのもの）……1羽
- レモン……½個
- 塩……小さじ2
- こしょう……少々
- にんじん、玉ねぎ、セロリ（1cm幅に切る）……各100g
- サラダ油……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切りくちで全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込む。
❸手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえる。
❹黒皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ､全体にサラダ油を塗る。
❺ 23ローストチキン にしてスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら､④を下段に入れて焼く。

グレービーソース

材料・作りかた
加熱後の黒皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープの素½個をとく）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

手動焼き物〔肉〕

手動調理
手動決定
あたためスタート
オーブン
（予熱無・1段）
220℃
40～50分
→P.41
黒皿　下段
給水タンク
空

ローストビーフ



材料
- 牛もも肉（かたまり）……約800g
- 塩、こしょう……各少々
- にんにく（すりおろす）……1片
- サラダ油……小さじ½

作りかた

❶牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体に塗る。
❷①を黒皿の中央にのせ、テーブルプレートを取り外し、下段に入れ、 オーブン 予熱無 1段 220℃ 40～50分 で焼く。
❸十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛る。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

23ローストチキン のコツ

●一度に焼ける分量は1羽（約1.2kg）です。
●黒皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷いてから加熱します。
●焼きが足りなかったときは、 オーブン 予熱無 1段 220℃ で様子を見ながら焼きます。 →P.41

調理後の加熱室の油汚れは

「臭いが気になるとき（脱臭）」
→P.51 を参照して 33脱臭 で加熱してください。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」
→P.41

手動調理
手動決定
あたためスタート
オーブン
（予熱無・1段）
230℃
23～30分
→P.41
黒皿　中段
給水タンク
空

チキンソテー



材料（2枚分）
- 鶏もも肉（1枚約250gのもの）……2枚
- 塩、こしょう……各少々
- 小麦粉（薄力粉）……適量

作りかた

❶鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉を軽くまぶす。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから①の皮を上にして並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で焼く。

豚肉のごまみそ焼き



材料（4枚分）
- 豚ロース肉（厚さ1cmで1枚約100gのもの）……4枚

Ⓐ
- 白すりごま……大さじ4
- 赤みそ・白みそ……各30g
- 砂糖・みりん……各大さじ1強
- 卵……⅓個

作りかた

❶豚肉ロースは筋切りをして軽くたたいておく。
❷Ⓐを混ぜ合わせ、①を30分つけておく。
❸黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」
→P.41

オーブン天ぷら

手動調理
手動決定
オーブン 210℃
(予熱無・1段) 42～46分
→P.41
黒皿 中段
給水タンク 空

スペアリブ



材料(4人分)
スペアリブ ………約800g(6～8本)
塩、こしょう …………………… 各少々
Ⓐ
- トマトケチャップ……… 小さじ2
- ウスターソース……… 大さじ1
- 赤ワイン……………… 大さじ3
- しょうゆ……………… 大さじ1
- 豆板醤 ……………… 小さじ¼
- にんにく(すりおろす)…… 小½片
- 塩 ……………………… 小さじ¼
- こしょう、ナツメグ……… 各少々

作りかた
❶スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❷黒皿にオーブンシートを敷き、①の骨側を下にして中央に寄せて並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 210℃ 42～46分 焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」
→P.41

オート調理
あたためスタート
オーブン 過熱水蒸気 グリル
25オーブン天ぷら
→P.35
焼網 テーブルプレート
給水タンク 満水

ヘルシー天ぷら
(きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら)

加熱時間の目安 約20分



材料(10個分)
きす(開いたもの)……… 4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り …………………… 各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1強
卵(ときほぐす)……………………… ½個
天かす …………………………… 約60g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕いて容器に入れる。
❸ 水気を切ったきすと野菜に小麦粉、卵、② の順につける。
❹ きすは皮を上にして、野菜と一緒に焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 25オーブン天ぷら で加熱する。

えび・いか・あなごの天ぷら

材料・作りかた
きすの換わりにえび、いか、あなごに換える。

エビフライ

加熱時間の目安 約18分



材料(12本分)
大正えび(またはブラックタイガー)…… 12尾
小麦粉(薄力粉)……………… 大さじ2
卵(ときほぐす)………………………… 1個
塩、こしょう ……………………… 各少々
Ⓐ
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る) →P.66 ……………………………… 適量
- パセリ(みじん切り)………… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
❸ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐ の順につける。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 25オーブン天ぷら で加熱する。

白身魚のフライ

材料・作りかた
白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、**エビフライ** の作りかたと同様に加熱する。

かきフライ

材料・作りかた
かき(むき身・8～12個)は薄い塩水でサッと洗って水気を切り、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

25オーブン天ぷら のコツ

●**1回に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.41
●**冷めた天ぷらのあたためは**
5天ぷらあたため であたためます。
●**油は使わない**
衣は天かすを使います。
●**材料の大きさ、厚さはそろえて**
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

オーブン天ぷら 手動焼き物

肉

鶏のハーブ焼き 鶏の照り焼き

オート調理
あたためスタート
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
35鶏のハーブ焼き
→P.35～36
焼網 テーブルプレート
給水タンク 満水

鶏のハーブ焼き(2枚分)
カロリーカット値 約291kcal減 ※1
調理後のカロリー 約840kcal ※2
※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

鶏のハーブ焼き

標準 加熱時間の目安 約26分
ヘルシー 予熱 約11分
加熱時間の目安 約20分



材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・2枚(約500g)
Ⓐ
- 塩、こしょう …………… 各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)…… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて Ⓐ をまぶす。
❸ ② の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 35鶏のハーブ焼き で焼く。

オート調理
あたためスタート
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
36鶏の照り焼き
→P.35～36
焼網 テーブルプレート
給水タンク 満水

鶏の照り焼き(2枚分)
カロリーカット値 約389kcal減 ※1
調理後のカロリー 約742kcal ※2
※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

鶏の照り焼き

標準 加熱時間の目安 約21分
ヘルシー 予熱 約10分
加熱時間の目安 約20分



材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・2枚(約500g)
Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ2
- みりん …………………… 大さじ1
- 砂糖 ……………………… 小さじ1
- しょうが汁 ……………… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけておく。
❸ ② の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 36鶏の照り焼き で焼く。

35鶏のハーブ焼き 36鶏の照り焼き のコツ

●加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
●脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
●1回に焼ける分量は1～3枚分です。36鶏の照り焼き で3枚のときは、仕上がり調節 弱 にします。
●テーブルプレートの汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
●加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。
→P.40

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた →P.36

鶏の三味焼き



材料・作りかた
鶏のハーブ焼きの調味料の換わりに、にんにく(つぶしてみじん切り・小1片)、赤唐辛子(小ぐち切り・小1本)、白すりごま(大さじ2)、しょうゆ(大さじ3)、酒(大さじ1)、ごま油(小さじ1)を合わせ、30分～1時間ほどつけてから**鶏の照り焼き**を参照して焼く。

ピリ辛ウイング



材料・作りかた
鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく、すりおろす・1片、砂糖・小さじ2、しょうゆとみそ・各大さじ1、ごま油と豆板醤・各小さじ1)に30分ほどつけて下味をつけた物を**鶏の照り焼き**を参照して焼く。

鶏手羽先のつけ焼き



材料・作りかた
鶏手羽先(8本・約480g)をたれ(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1弱、みりん・小さじ1)に10～15分ほどつけて下味をつけた物を**鶏の照り焼き**を参照して焼く。

鶏のハーブ焼き

鶏のから揚げ

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた ➔P.36

オート調理		
あたためスタート	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	焼網 テーブルプレート 給水タンク：満水
37鶏のから揚げ ➔P.35~36		

鶏のからあげ(12個分)		
カロリーカット値	約151kcal減	※1
調理後のカロリー	約903kcal	※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

鶏のから揚げ

標準 加熱時間の目安 約27分
ヘルシー 予熱 約４分
加熱時間の目安 約26分



材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)…… 2枚
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ2
酒 ……………………… 大さじ1½
しょうが(すりおろしたもの)… 小さじ1½
にんにく(すりおろしたもの)… 小さじ1½
こしょう …………………… 少々
片栗粉 ……………………… 大さじ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は１枚を６等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❸ ②の汁気をかるく切っておき、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみこむようにしてまぶす。
❹ ③の鶏肉をポリ袋(市販)から出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 37鶏のから揚げ で加熱する。

たらのから揚げ

材料・作りかた
鶏肉をたら（各1切れ約100gのもの4切れ・ひとくち大に切る）に換え、鶏のから揚げを参照して加熱する。

豚のから揚げ

材料・作りかた
鶏肉を豚バラ肉400g（1.5cm厚さでひとくち大・12切れ）に換え、鶏のから揚げを参照して加熱する。

ヒレカツ

標準 加熱時間の目安 約27分
ヘルシー 予熱 約４分
加熱時間の目安 約26分



材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり)……………… 400g
塩、こしょう ………………… 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ１強で作る)……………… 適量
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ２強
卵（ときほぐす）………………… 1個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 37鶏のから揚げ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 加熱が足りなかったときは、裏返して オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.41

ヘルシーとんカツ

材料・作りかた
ヒレ肉の換わりに豚ロース肉（1枚約100gのもの・4枚）を使い、同様に加熱する。

チキンカツ

材料・作りかた
ヒレ肉の換わりに鶏ササミ(4本)を3等分にし、同様に加熱する。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。



37鶏のから揚げ のコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●片栗粉の量は
油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を 強 にします。
●市販のから揚げ粉は
Ⓐと片栗粉の換わりに使うと便利です。から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。(火花(スパーク)の原因)
●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。
➔P.40

ハンバーグ

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた ➔P.36

オート調理		
あたためスタート	レンジ 800W 約1分50秒 (下ごしらえ) 過熱水蒸気 グリル	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク：満水
34ハンバーグ ➔P.35~36		

ハンバーグ(4個分)		
カロリーカット値	約463kcal減	※1
調理後のカロリー	約733kcal	※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

ハンバーグ

標準 加熱時間の目安 約21分
ヘルシー 予熱 約12分
加熱時間の目安 約26分



材料(4個分)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 中½個(約100g)
バター ……………………… 15g
Ⓑ 合びき肉 ……………………… 300g
パン粉………… カップ¾(約30g)
牛乳 ………………………… 大さじ3
卵(ときほぐす)………………… 1個
塩 ………………………… 小さじ½弱
こしょう、ナツメグ ……… 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース ……………………………… 各適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷耐熱容器に Ⓐ を入れ レンジ 800W 約1分50秒 で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
❸手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❹黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③ を並べて中段に入れ、34ハンバーグ で焼く。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

ビーフハンバーグ

材料・作りかた
100%牛ひき肉を使ってビーフハンバーグにするときは、仕上がり調節を 弱 にする。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.38

いわしのハンバーグ



材料・作りかた
いわしのミンチ(300g)に万能ねぎ(½束・小ぐち切り)、しょうが(１かけ・みじん切り)、梅干し(大2個・実を大きくきざむ)、パン粉(カップ1弱)、片栗粉（大さじ3)、卵(小1個)、みそ(大さじ１）を合わせて、ハンバーグ作りかた③、④を参照して仕上がり調節 弱 で焼く。

豆腐入りハンバーグ

標準 加熱時間の目安 約21分
ヘルシー 予熱 約12分
加熱時間の目安 約26分



材料(4個分)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 中½個(約100g)
バター ……………………… 15g
Ⓑ 合びき肉 ……………………… 300g
豆腐(木綿) ………… ⅓丁(約100g)
ひじき(乾燥したもの)…………10g
パン粉 ………………… カップ½
牛乳 ……………………… 大さじ3
卵(ときほぐす) ………………… 1個
塩 ………………………… 小さじ½弱
こしょう、ナツメグ ……… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷耐熱容器に Ⓐ を入れ レンジ 800W 約1分50秒 で加熱する。
豆腐は皿にのせて レンジ 800W 約50秒 で加熱し、水切りする。ひじきは水に戻す。
❸ ②を容器に入れ、Ⓑ も加えてよく混ぜ、4等分する。
❹ハンバーグ作りかた③、④を参照して形を作って焼く。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.38

34ハンバーグ のコツ

●分量は
4～6個です。
●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
●形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
●焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
➔P.40
●生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。

焼き魚

オート調理		
あたためスタート (予熱有) 24焼き魚 →P.37	過熱水蒸気 グリル	焼網 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水

塩ざけ

予熱 約４分
加熱時間の目安 約26分



材料(4切れ分)
塩ざけの切り身(1切れ約100gのもの) ………………………… 4切れ

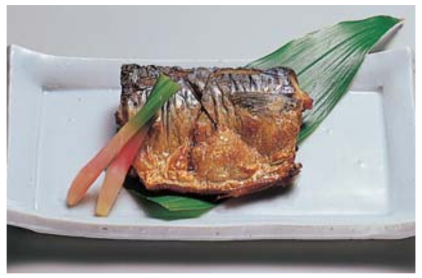
作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷黒皿に置いた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸ 24焼き魚 で予熱をする。
❹予熱終了音が鳴ったら、②を下段に入れて焼く。

生ざけの塩焼き

生ざけ（1切れ約80gのもの・4切れ)、に塩をふってから、**塩ざけ**の作りかたを参照して焼く。

塩さば

予熱 約４分
加熱時間の目安 約26分



材料・作りかた
塩さば（1切れ約100gのもの・4切れ）は**塩ざけ**の作りかたを参照して焼く。

さばのごま焼き

予熱 約４分
加熱時間の目安 約26分



材料(8個分)
さば（3枚におろしたもの）
……………………… 2枚(約360g)
つけ汁
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ2
砂糖 ……………………… 大さじ½
酒………………………… 大さじ1
しょうが汁……………… 小さじ1
白ごま(粗くきざんだもの)………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さばは、１枚を４つに切り、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつける。
❸ペーパータオルで汁気をふき取り、白ごまを全体にまぶして、黒皿に置いた焼網に、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
❹ 24焼き魚 で予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れて焼く。

生さばの塩焼き

生さば（1切れ約100gのもの・4切れ)、に塩をふってから、**塩ざけ**の作りかたを参照して焼く。

ぶりの照り焼き

予熱 約４分
加熱時間の目安 約26分



材料(4切れ分)
ぶりの切り身(約100gのもの)… 各4切れ
Ⓐ しょうゆ ……………… カップ¼
みりん ……………………… カップ¼

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷用意した切り身の水気をふき取り、Ⓐに30分～1時間つける。
❸黒皿に置いた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❹ 24焼き魚 で予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れて焼く。

干物いろいろ（3種）
（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）

仕上がり調節 弱

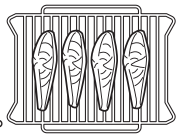
予熱 約４分
加熱時間の目安 約22分

材料・作りかた
干物（1枚100～120gのもの・各2枚）(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)は、**塩ざけ**の作りかたを参照して仕上がり調節 弱 で焼く。

24焼き魚 のコツ

●分量は
切身は2～6切れ、干物は2～4枚まで焼けます。
●切身（１切れ）や干物（１枚）が70g以下のときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
→P.40

●並べかたは
さけなどの切り身の魚は、焼網の中央に寄せてタテに並べます。



●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

●手動調理のスチームグリルで焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。→P.44
●焼きが足りなかったときは
裏返し グリル で様子を見ながら焼きます。→P.40
●焼網から魚がはがれにくいときは
焼網にサラダ油を塗っておきます。
●黒皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。
●丸身の魚は 24焼き魚 では上手に焼けません
グリル で様子を見ながら焼きます。(内臓は取り除きます。) →P.40

手動焼き物〔魚〕

手動調理		
手動決定 あたためスタート オーブン (予熱無・1段) →P.41	230℃ 23～30分	黒皿 中段 給水タンク 空

さけのムニエル



材料(4切れ分)
生ざけ（1切れ約100gのもの)‥ 4切れ
塩、こしょう ………………… 各少々
小麦粉(薄力粉) ………… 大さじ3
バター（レンジ 200W 約1分 →P.38 加熱してとかす）………… 20g
タルタルソース ……………………… 適量

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた
❶さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で焼く。
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.41

手動調理		
手動決定 あたためスタート グリル →P.40	8～12分 裏返して 6～10分	黒皿 上段 給水タンク 空

かますの香草焼き



材料(4人分)
かます（1尾150～180gのもの）…‥ 4尾
オリーブ油、塩、こしょう…… 各少々
香草（ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン等)‥ 各適量

作りかた
❶ かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふきとり、全体にオリーブ油を塗って塩、こしょうをふる。
❷ 黒皿にオーブンシートを敷き、かますを盛りつけたときに上なる方を下にして斜めに並べ、上に香草をのせ、テーブルプレートを取り外し、上段に入れ、グリル 8～12分 で焼く。
❸ 裏返して グリル 6～10分 で焼く。
※オーブンシートは、黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。オーブンシートの換わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。
「グリル加熱の使いかた」→P.40

まぐろのソテー



材料(4枚分)
まぐろの切り身（約100gのもの）4枚
Ⓐ 粒さんしょう ………… 小さじ1
しょうゆ ……………… カップ½
砂糖・みりん……… 各カップ¼
卵 …………………………… 大さじ1

作りかた
❶ まぐろはⒶを合わせた物につけ、冷蔵庫に一晩おく。
❷黒皿にオーブンシートを敷き、①を並べテーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で焼く。

※オーブンシートは、黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。オーブンシートの換わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.41

手動焼き物〔野菜〕

手動調理		
手動決定 あたためスタート オーブン (予熱無・1段) →P.41	230℃ 25～30分	黒皿 中段 給水タンク 空

野菜のオーブン焼き



材料
かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ（赤、黄)、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて
……………………………………… 500g
塩、こしょう ……………………… 各少々
オリーブ油、水………… 各大さじ1

作りかた
❶ 野菜をひとくち大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておき、黒皿にオーブンシートを敷いて野菜をのせる。
❷テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 25～30分 で焼く。
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.41

ご注意

●臭いが気になる時は、換気扇を回してください。
●ドアの回りから蒸気や煙が出る場合がありますが故障ではありません。

焼き魚
手動焼き物
魚 野菜

手動調理

手動決定 あたためスタート

過熱水蒸気オーブン（予熱無） 250℃ 40～60分 ➔P.44

黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水

ベークドポテト



材料
じゃがいも（1個約150gのもの）…4個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ じゃがいもは黒皿に並べて下段に入れ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 250℃ 約30分 で焼く。
❸ 給水タンクの水を再度満水にしてさらに 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 250℃ 約10～30分 で様子を見ながら焼き、竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

「過熱水蒸気・オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.44

手動調理

手動決定 あたためスタート

オーブン（予熱無・1段） 230℃ 20～25分 ➔P.41

黒皿 中段 給水タンク 空

ハンガリアンポテト



材料（直径約21cmの耐熱性焼皿1枚分）
じゃがいも ………… 中3個（約450g）
トマト（湯むきにして1cmの角切り） ………… 1個（約150g）
玉ねぎ（薄切り）………… 1個（約200g）
バター ………… 40g
塩、こしょう ………… 各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの、または粉チーズ適量）………… 50g

作りかた
❶じゃがいもは皮をむいて2～3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包み加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、9根菜 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❷玉ねぎをラップで包み レンジ800W 約1分30秒 で加熱する。
❸容器にバター（分量外）を塗って玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に½量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを½量ちぎってのせる。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20～25分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.38
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.41

トマトファルシー



材料（6個分）
トマト（1個約150gのもの）…………6個
Ⓐ ツナ缶（オイル漬け、軽く油をきる）………… 中1缶（約100g）
Ⓐ パン粉 ………… 15g
Ⓐ にんにく（みじん切り）………… 1片
Ⓐ バジル ………… 小さじ1
バター（レンジ200W 約2分 ➔P.38 加熱してとかす）…………40g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの、または粉チーズ適量）…………30g
パセリ（みじん切り）…………少々
塩 …………小さじ⅓
こしょう …………少々

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた
❶トマトは上部を切って中身をくり抜き、さかさにして水気を切る。中身は種を取り、細かくきざんでおく。
❷容器にⒶと①の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
❸②を①のトマトに詰め、溶かしバターとチーズをふる。
❹黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20～25分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.41

しいたけのチーズ焼き

材料（12個分）
生しいたけ …………大12枚
むきえび ………… 30g
白ワイン ………… 大さじ1
クリームチーズ（室温に戻す）…… 80g
万能ねぎ（みじん切り）…………少々
パン粉、粉チーズ ………… 各適量
バター ………… 少々

作りかた
❶しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
❷クリームチーズに①のえびと万能ねぎを加えて混ぜ、12等分する。
❸しいたけの裏に②をのせ、パン粉と粉チーズをふる。黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、薄くバターを塗った上に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20～25分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.41

手動焼き物

野菜

焼きそば

オート調理

あたためスタート レンジ オーブン 過熱水蒸気

19焼きそば ➔P.35

テーブルプレート 給水タンク 満水

焼きそば

加熱時間の目安 約18分



材料（1～2人分）
焼きそば用めん（ソース付き）……… 1袋
野菜ミックス （約250gのもの）… 1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…… 50g
塩、こしょう ………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせる。
❸ ラップなどのおおいをしないで、19焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

19焼きそばのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**容器は**
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●**ラップなどのおおいはしない**
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.38
●**調味料は**
市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

豚肉とキャベツの辛みそいため（ホイコウロウ）

加熱時間の目安 約17分



材料（2～3人分）
豚ロース肉（薄切り、ひとくち大に切る） ………… 100g
Ⓐ キャベツ（ひとくち大に切る）…… 100g
Ⓐ にんじん（薄切り）………… 50g
Ⓐ ピーマン（種を取り、乱切り）……… 2個
Ⓐ ねぎ（5mm巾の斜め切り）………… 50g
Ⓑ みそ ………… 大さじ1
Ⓑ 酒 ………… 大さじ2
Ⓑ 砂糖 ………… 小さじ1
Ⓑ 豆板醤 ………… 小さじ½
Ⓑ 片栗粉 ………… 小さじ½

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚肉に軽く塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ 深めの皿に②とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップなどのおおいをしないで 19焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓑの換わりに市販のホイコウロウの素（液状の物約½袋）を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

鶏肉とキャベツの辛みそいため

材料・作りかた
豚肉を鶏もも肉（100g・そぎ切り、ひとくち大に切る）に換え、**豚肉とキャベツの辛みそいため**を参照して加熱する。

牛肉とピーマンの細切りいため（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安 約16分



材料（2～3人分）
牛もも肉（細切り）………… 150g
Ⓐ ピーマン（種を取り、タテに細切り）…… 4個
Ⓐ ゆでたけのこ（細切り）……… 50g
Ⓑ しょうゆ ………… 小さじ1
Ⓑ オイスターソース …… 大さじ1
Ⓑ 酒 ………… 大さじ2
Ⓑ 砂糖 ………… 小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
Ⓑ 片栗粉 ………… 小さじ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ 深めの皿に②とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜる。
❹ ラップなどのおおいをしないで 19焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

焼きそば

塩釜焼き

オート調理

あたため スタート　オーブン 過熱水蒸気

14たいの塩釜焼き

→P.35

黒皿　下段 テーブルプレート

給水タンク　満水

たいの塩釜焼き

加熱時間の目安　約40分



材料

たい（1尾約400gのもの）……… 1尾
Ⓐ
- 塩……………………………… 500g
- 卵白…………………………… 1個分
- 白ワイン…………………… 大さじ2
- レモンの皮（すりおろし）‥½個分

Ⓑ
- レモンの皮（包丁で厚くむく） …………………………½個分
- にんにく（半分に切る）…… 1かけ
- タイム、ローズマリー（生） ……………………………… 各1枝

オリーブ油、レモン汁………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってからお腹にⒷを詰める。
❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹黒皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ、手でしっかり押さえ下段に入れ、14たいの塩釜焼き で焼く。



❺フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

14たいの塩釜焼き のコツ

●**一度に焼ける分量は**
たいは1尾（約400g）、牛肉は約300～500gです。
●**焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.41

牛肉の塩釜焼き

加熱時間の目安　約40分



材料

牛もも肉（かたまり）…………… 500g
塩、こしょう ……………………… 適量
サラダ油 ………………………… 適量
Ⓐ
- 塩……………………………… 500g
- 卵白…………………………… 1個分
- 白ワイン…………………… 大さじ2

セロリ（薄切り）…………………… 1本
じゃがいも…………… 2個（約200g）
Ⓑ
- 赤ワイン…………………… 大さじ2
- バルサミコ酢……………… 大さじ2
- しょうゆ…………………… 大さじ1

クレソン ………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 9 根菜 仕上がり調節 弱 で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。
❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹黒皿にオーブンシートを敷き、セロリを広げてのせる。
❺④の上に②をのせて、③をかぶせ手でしっかり押さえ、下段に入れ、14たいの塩釜焼き で焼く。
❻加熱後20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、Ⓑをかける。

蒸し焼きいも

オート調理

あたため スタート　スチーム 過熱水蒸気 オーブン

18蒸し焼きいも

→P.35

黒皿　下段 テーブルプレート

給水タンク　満水

蒸し焼きいも

加熱時間の目安　約45分



材料

さつまいも（1本約250gのもの）…２～4本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか、包丁で切り目を入れてから黒皿に並べて下段に入れ18蒸し焼きいもで焼く。

18蒸し焼きいも のコツ

●**一度に焼ける分量は**
表示の分量です。

●細いさつまいも（180g以下のもの）や小さいさつまいも（130g以下のもの）は、仕上がり調節 弱 で焼きます。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.41

蒸し物

オート調理

あたため スタート　200W 2～3分（下ごしらえ）　スチーム レンジ オーブン

16茶わん蒸し

→P.35

テーブルプレート

給水タンク　満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約31分



材料（4人分）

卵 ……………………2個（約100mL）
Ⓐ
- だし汁 ………… 350～400mL
- しょうゆ、塩 ………各小さじ½
- みりん ………………… 小さじ1

鶏肉（そぎ切り）………………… 約40g
酒 ………………………………… 少々
えび（殻つき）…………小４尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）………………… 8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）……………… ２枚（8切れ）
ゆでぎんなん …………………… 8個
三つ葉 …………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。
えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 加熱する。
❺ 茶わん蒸し容器に④と三つ葉以外の具を盛り込み、②を４等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて 16茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約５分ほど蒸らす。

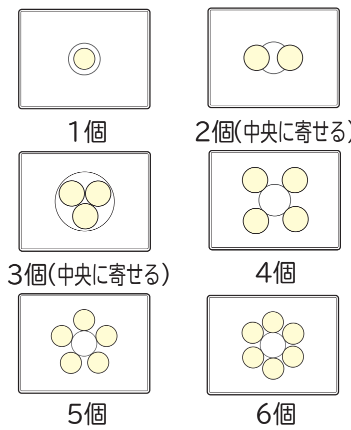
「レンジ加熱の使いかた」→P.38

空也蒸し

材料・作りかた
具を豆腐（½丁・4等分）に換えて、茶わん蒸しを参照して加熱する。

16茶わん蒸し のコツ

●**分量は**
1～6個まで作れます。
●**容器は**
直径が８㎝くらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
●**加熱する前の温度は**
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。
●**卵液は器の七分目くらいまで**
●**容器の置きかたは**
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）



●**加熱室は冷ましてから**
オーブン、グリル、33脱臭 使用後などで、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
●**取り出すときは注意する**
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。→P.38

手作り豆腐

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約26分



材料（4人分）

豆乳（成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの）……………………… 500mL
にがり …………………… 30～40mL
あん
- だし汁 ………………… カップ½
- みりん ………………… 小さじ½
- しょうゆ ………………… 小さじ1
- 塩 ……………………………… 少々

片栗粉（小さじ１の水で溶く）‥ 小さじ1
しょうが（すりおろす）…………… 適量
あさつき（小ぐち切り）…………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を４等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ 16茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❺小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって変わります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんの換わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

豚肉の蒸し物

オート調理

あたため スタート　過熱水蒸気 スチーム オーブン

17豚肉の蒸し物

➔P.35

黒皿　下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

豚肉と野菜の蒸し物

加熱時間の目安　約25分



材料(3～4人分)

豚バラ肉(薄切り) ………………300g
塩、こしょう ………………各少々
Ⓐ しょうが汁 ………………小さじ1
　 酒 ………………大さじ3
　 しょうゆ ………………小さじ1
白菜(幅5～6cmのざく切りにする) ‥300g
人参(ピーラーで薄切りにする) ………小½本
生しいたけ(じくを切る) ………………4枚
Ⓑ しょうゆ ………………大さじ1
　 黒酢 ………………大さじ½
　 すりごま ………………少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラ肉は軽く塩、こしょうをしてⒶをもみこむ。
❸黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、野菜を広げての せ平らにする。
❹③の上に②を広げてのせ、下段に入れ、17豚肉の蒸し物 で加熱する。
❺皿に盛り、合わせたⒷを添える。

17豚肉の蒸し物 のコツ

●一度に作れる分量は
豚肉と野菜の蒸し物は、2～4人分です。2人分のときは、仕上がり調節 やや弱 にします。
キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.38

●一般調理器(蒸し器)で作ったものとは、仕上がりが若干異なります。

キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約20分



材料(15個分)

キャベツ ………………約3枚(約150g)
豚ひき肉 ………………130g
Ⓐ しょうが汁 ………………適量
　 水 ………………大さじ1
　 塩 ………………少々
　 しょうゆ ………………小さじ1
　 片栗粉 ………………大さじ1
コーン ………………15粒
しょうゆ、酢、とき辛子 ………各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
❸豚ひき肉はⒶの材料と②のきざんだキャベツを加え,よく混ぜ合わせる。
❹四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
❺黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、④を並べ下段に入れ、17豚肉の蒸し物 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
❻皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでとき辛子を添える。

15白身魚の姿蒸し のコツ

●一度に作れる分量は
2～3人分です。

●加熱が足りなかったときは
過熱水蒸気 オーブン 予熱なし 160℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

白身魚の姿蒸し

オート調理

あたため スタート　過熱水蒸気 スチーム オーブン

15白身魚の姿蒸し

➔P.35

黒皿　下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

白身魚の姿蒸し

加熱時間の目安　約35分

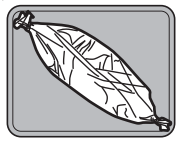


材料(2～3人分)

かれい(1尾約400gのもの) ………………1尾
長ねぎ ………………1本
しょうが(せん切り) ………………1かけ
Ⓐ オイスターソース ………………大さじ1
　 しょうゆ ………………大さじ1
　 紹興酒(または酒) ………………50mL
　 片栗粉 ………………小さじ1
　 塩・こしょう ………………少々
　 鶏がらスープの素 ………………小さじ1
　 水 ………………150mL
Ⓑ しょうゆ ………………大さじ1
　 サラダ油 ………………大さじ2

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水気を切っておく。
❸長ねぎは白い部分は4～5cmの長さに切る。芯を取り除いて水にさらし、せん切りにし、水気を切って白髪ねぎにする。
❹青い部分は4～5cmの斜め切りにする。
❺黒皿に、オーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。汁気が出ないようにオーブンシートの両端をねじり、合わせたⒶをかけ、口を閉じる。下段に入れ 15白身魚の姿蒸し で加熱する。



❻皿に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

肉じゃが

オート調理

あたため スタート　レンジ オーブン

21肉じゃが

➔P.35

テーブルプレート

給水タンク 空

肉じゃが

加熱時間の目安　約58分



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) ………………150g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) ………………中2個(約300g)
にんじん(乱切り) ………小1本(約100g)
玉ねぎ(くし形切り) ……小1個(約100g)
干ししいたけ(もどして石づきを取り、半分に切る) ………………6枚
Ⓐ だし汁 ………………カップ1½
　 しょうゆ ………………大さじ4
　 酒 ………………カップ½
　 砂糖 ………………大さじ4
サラダ油 ………………適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
❷ 容器に①と残りの野菜を入れ,Ⓐを加え落としぶたとふたをして 21肉じゃが で加熱する。

ポークカレー

加熱時間の目安　約58分



材料(4人分)

豚肉（角切りにし、塩、こしょうをする） ………………200g
Ⓐ じゃがいも(乱切りにして水にさらす) ………………大1個(約200g)
　 玉ねぎ(くし形切り) ‥1個(約200g)
　 にんじん(乱切り) ‥小1本(約100g)
Ⓑ カレールー ……… 小1箱(約120g)
　 水 ………………カップ2½～3
サラダ油 ………………適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出し、Ⓐ を入れて十分いためる。
❷容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ 800W 約4分 で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
❸②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして 21肉じゃが で加熱する。(加熱の途中1～2度かき混ぜる)

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.38

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉（1枚・ひとくち大に切る)にかえて、ポークカレーを参照して加熱する。

21肉じゃが のコツ

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。

●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

●煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしいものはフライパンでいためてから煮込みます。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れた物を使います。

手動煮物

手動調理

手動 決定　あたため スタート

レンジ (リレー加熱)　800W 約8分 200W 約90分 800W 約50秒 100W 60~90分

➔P.39

テーブルプレート

給水タンク 空

黒　豆



材料(4人分)

黒豆 ………………カップ1(150g)
Ⓐ 砂糖 ………………120g
　 しょうゆ ………………大さじ1½
　 塩 ………………小さじ⅓
　 重曹 ………………小さじ¼弱
　 水 ………………カップ4

作りかた

❶黒豆は洗って容器に入れ、Ⓐを加えて一晩おく。
❷オーブンシートで作った落としぶた（21肉じゃが のコツ参照)とふたをして レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 約90分 でリレー加熱する。
さらに、レンジ 800W 約50秒、レンジ 100W 60~90分 でリレー加熱する。
❸1～2粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。
「リレー加熱の使いかた」➔P.39

大豆と昆布の煮物



材料・作りかた

❶大豆（カップ1）は洗って容器に入れ、砂糖(100g)、しょうゆ(カップ¼)と水(カップ4)を加えて一晩おく。
❷オーブンシートで作った落としぶた(21肉じゃが のコツ参照)とふたをして レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 約90分 でリレー加熱する。
1cm角に切った昆布(20g)を加えさらに、レンジ 800W 約50秒、レンジ 100W 60~90分 でリレー加熱する。
「リレー加熱の使いかた」➔P.39

スープ

手動調理
手動決定　あたためスタート
レンジ（リレー加熱）　500W 約5分　200W 22~28分
→P.39
テーブルプレート　給水タンク　空

とん汁



材料（標準量）（2~3人分）
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）····100g
Ⓐ 大根（5mm厚さのいちょう切り）··················⅛本（約100g）
Ⓐ にんじん（5mm厚さの半月切り）····················¼本（約40g）
Ⓐ ごぼう（3mm厚さのななめ切りにし、酢水につける）····················⅓本（約50g）
Ⓐ 里いも（5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる）····················2個（約100g）
Ⓐ 干ししいたけ（もどして石づきを取り4つに切る）····················· 2枚
Ⓑ だし汁····················· カップ2
Ⓑ みそ························· 大さじ2
サラダ油······························ 適量
長ねぎ（5mm厚さのななめ切り）··························⅓本（約30g）

作りかた
❶フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出す。
❷容器に①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた（21肉じゃが のコツ →P.75）をし、レンジ 500W 約5分、レンジ 200W 22~28分 でリレー加熱する。
❸加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「リレー加熱の使いかた」→P.39

野菜スープ4種
（かぼちゃ、にんじん、グリンピース、じゃがいも のスープ）



材料（各標準量）（2~3人分）
にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリンピース（ゆでたもの）など······························各200g
玉ねぎ（薄切り）········ ⅓個（約70g）
Ⓐ 水························ カップ1½
Ⓐ 固形スープの素················ 1個
バター························· 大さじ1
（にんじんの場合はベーコン2枚）
牛乳··························· カップ1

作りかた
❶ にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
❷ 容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター（にんじんの場合は、細切りにしたベーコン）、Ⓐを加える。
❸ オーブンシートで落としぶた（21肉じゃが のコツ →P.75）をし、レンジ 500W 約5分、レンジ 200W 22~28分 でリレー加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけ レンジ 800W 約1分40秒 で加熱してあたためる。
❹ お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

〔ひとくちメモ〕
- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう。

「リレー加熱の使いかた」→P.39
「レンジ加熱の使いかた」→P.38

ミネストローネ



材料（標準量）（2~3人分）
Ⓐ 玉ねぎ（さいの目切り）··············· 中½個（約100g）
Ⓐ にんじん（さいの目切り）················· 中⅓本（約50g）
Ⓐ セロリ（さいの目切り）······························ ½本
Ⓐ じゃがいも（さいの目切り）················· 大½個（約50g）
Ⓐ キャベツ（1cm四方に切る。）·· 40g
Ⓐ 大豆水煮························ 30g
Ⓐ トマト（皮をむいて種を取り、さいの目切り）················· 30g
Ⓐ ベーコン（1cm巾に切る。）·· 1枚
Ⓐ マカロニ（早ゆでタイプでないもの）······························ 20g
Ⓑ 水························ カップ1½
Ⓑ 固形スープの素················ 1個
Ⓑ トマトジュース········ カップ1½
Ⓑ 塩、こしょう················ 各少々

作りかた
❶容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた（21肉じゃが のコツ →P.75）をし、レンジ 500W 約5分、レンジ 200W 22~28分 でリレー加熱する。

「リレー加熱の使いかた」→P.39

ごはん物

ごはん（炊飯）

手動調理
手動決定　あたためスタート
レンジ（リレー加熱）　800W 約8分　200W 25~30分
→P.39
テーブルプレート　給水タンク　空



材料（4人分）
米 ······················カップ2（320g）
水 ······················ 440~480mL

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷①を レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 25~30分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

ピースごはん



材料・作りかた
ごはんの材料にグリンピース（約100g）と塩（小さじ½）を加え、ふたをして レンジ 800W 約7分、レンジ 200W 約32分 でリレー加熱し、加熱後かき混ぜる。
「リレー加熱の使いかた」→P.39

五穀ごはん

手動調理
手動決定　あたためスタート
レンジ（リレー加熱）　800W 約8分　200W 28~34分
→P.39
テーブルプレート　給水タンク　空



材料（4人分）
米 ···················カップ1⅔（260g）
五穀米（雑穀米）········ カップ⅓（50g）
（押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど）
水 ······················ 450~480mL

作りかた
❶ 米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
❷①を レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 28~34分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。

麦ごはん

材料・作りかた
五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に替えて加熱する。

「リレー加熱の使いかた」→P.39

赤 飯（おこわ）

手動調理
手動決定　あたためスタート
レンジ　600W 約15分
→P.38
テーブルプレート　給水タンク　空



材料（4人分）
もち米 ················カップ2（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g）······· 約80g
ささげのゆで汁・水 ···· 280~320mL
ごま塩 ··························· 少々

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気を切り、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ 600W 約15分 設定し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
❸ 器に盛り、ごま塩を添える。
「レンジ加熱の使いかた」→P.38

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ごはんのコツ
（リレー加熱の使いかた →P.39）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間（1mL=1cc）

米の量	水の量	レンジ 800W →（リレー加熱）	レンジ 200W
カップ1（160g）	240~260mL	約5分 →	約17分
カップ3（480g）	640~700mL	約10分 →	約32分

赤飯のコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間（1mL=1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1（160g）	160~180mL	7~9分
カップ3（480g）	460~480mL	15~19分

簡単パン・トースト

オート調理		
あたため スタート	レンジ 500W 約30秒 スチームレンジ発酵 30W 8~12分 (下ごしらえ)	黒皿 中段 テーブルプレート
26簡単パン ➔P.35	スチーム オーブン	給水タンク 満水

⚠注意

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

簡単パン (シンプルパン)

加熱時間の目安　約28分



材料(8個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) ……………… 150g
- 砂糖 …………… 大さじ1(約9g)
- 塩 …………… 小さじ⅓(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ………………… 小さじ1(約2.5g)
水 ………………………… 90~100mL
バター …………… 大さじ1(約12g)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
❹ ③を②に入れて ポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



❺ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
❻ ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 30W 8~12分 で一次発酵させる。



❼ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。
❽ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。



❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットする。



❿ スチーム レンジ 発酵 30W 8~12分 で二次発酵させる。



⓫ 発酵が終わったら、テーブルプレートを取り出し、生地とオーブンシートを黒皿に移す。
⓬ ⑪を中段に入れ、加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、26簡単パン で焼く。

26簡単パン のコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8~12分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12~20分	6~8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.41

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。


➔


●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。


➔


一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。


➔


二次発酵

セサミパン

材料・作りかた
作りかた⑤のこねあげた生地に黒ごま(20g)を加えて焼く。

レーズンパン

材料・作りかた
黒ごまをレーズン(30g)に換えて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.38
「スチーム・レンジ発酵の使いかた」 ➔P.46

簡単あんパン



材料(8個分)

簡単パンの生地
(材料・作りかた ➔P.78) …… 1回分
つぶあん ………………………… 200g
桜の花の塩漬け …………………… 4個
けしの実 …………………………… 適量
〈つやだし用卵〉
卵 ……………………………… ½個
塩 ……………………………… 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんは レンジ 500W 1分30秒~2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
❷ 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。
❸ 簡単パン 作りかた ➔P.78 ①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。
❹ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットする。
スチーム レンジ 発酵 30W 8~12分 で二次発酵させる。
❺ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
❻ 簡単パン作りかた⑪、⑫を参照して焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.38
「スチーム・レンジ発酵の使いかた」 ➔P.46

簡単クリームパン

つぶあんをカスタードクリーム(200g) ➔P.95 に換えて作る。

簡単うぐいすパン

つぶあんを市販のうぐいすあん(200g)に換えて作る。

グラハムパン



材料(1個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) …………… 120g
- 全粒粉(あらびき) …………… 30g
- 砂糖 …………… 大さじ1(約9g)
- 塩 …………… 小さじ⅓(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ………………… 小さじ1(約2.5g)
水 ……………………… 90~100mL
バター …………… 大さじ1(約12g)

作りかた

❶ 簡単パン 作りかた ➔P.78 ①~⑦を参照して生地を作り一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。
❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた ➔P.80 ⑩を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。
❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き、加熱室底面にセットして、スチーム レンジ 発酵 30W 8~12分 で二次発酵させる。
❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。
❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。



❻ 簡単パン作りかた⑪、⑫を参照して焼く。

「スチーム・レンジ発酵の使いかた」 ➔P.46

油で揚げない カレーパン



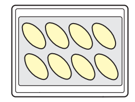
材料(8個分)

簡単パンの生地
(材料・作りかた ➔P.78) … 1回分
市販のレトルトカレー … 1袋(約200g)
Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) ………… ¼個
- 小麦粉(薄力粉) ……… 大さじ1

煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) ………………………… 適量
(作りかたは ➔P.66)
小麦粉(薄力粉) ……………… 大さじ2
卵(ときほぐす) …………………… 1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7~10分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
❷ 簡単パン 作りかた ➔P.78 ①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。
❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。
❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ加熱室底面にセットし スチーム レンジ 発酵 30W 8~12分 で二次発酵させる。



❺ 簡単パン作りかた⑪、⑫を参照して焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.38
「スチーム・レンジ発酵の使いかた」 ➔P.46

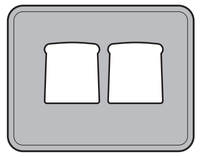
トースト

手動調理		
手動決定 あたためスタート		黒皿 上段
グリル ➔P.40	5~7分 裏返して 1~3分	給水タンク 空

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

材料
食パン(1.5~3cm厚さのもの) …………………………… 1~2枚

作りかた



❶ 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。
❷ テーブルプレートを取り外し グリル 5~7分 で焼き、裏返して グリル 1~3分 で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 ➔P.40

〔ひとくちメモ〕
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を グリル 2~3分、裏返して グリル 1~2分 様子を見ながら焼きます。

フランスパン

オート調理

スチームオーブン発酵 35℃
(下ごしらえ)

あたため スタート

(予熱有)
27フランスパン
→P.37

予熱 約9分
スチーム
オーブン

黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

フランスパン
バタール・クーペ

加熱時間の目安　約35分



材料(バタール1本、クーペ2個)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……………… 330g
- 小麦粉(薄力粉)……………… 80g
- 砂糖 ……………………………… 5g
- 塩 ………………………………… 8g

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
……………………小さじ3強(約8g)

Ⓑ
- レモン汁 …… 小さじ1強(6mL)
- ぬるま湯(約30℃) 220～260mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。
❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。



❺ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れる。ボウルを黒皿にのせて下段に入れ、スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵35℃ 25～60分 発酵させる。
❻ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
❼ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約390g)、クーペ(約140gを2個)に切り分ける。
❽ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて5～20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)
❾ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。
❿ タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。





⓫ クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
⓬ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。
⓭ 薄くバターを塗った黒皿に⑩～⑫の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵35℃ 10～20分 発酵させる。
⓮ ⑬を加熱室から取り出し、27フランスパン で予熱する。
⓯ 予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。(約9分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ(切り目)を入れる。バタールは3～4本、クーペは1本入れる。
※クープ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。



⓰ 予熱終了音が鳴ったら⑮を中段に入れて焼く。
⓱ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチーム・オーブン発酵の使いかた」→P.47

パン作りのコツ

●**牛乳は室温にもどして**
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●**こね上げた生地の温度**
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●**発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときはスチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」→P.45
また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。
中段と下段で生地の発酵具合にむらが見られるときは、様子を見ながら黒皿の上下を入れ替えます。

●**ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●**生地の扱いはていねいに**
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●**つやだし用卵は薄く、ていねいに**
なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

●**発酵温度を調節して**
発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃)
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

フランスパン

ピザ

オート調理

あたため スタート

(予熱有)
28クリスピーピザ
→P.37

スチームレンジ発酵
30W 約10分
(下ごしらえ)
予熱 約11分
オーブン

黒皿 上段

給水タンク
満水

クリスピーピザ
(トマトとモッツァレラチーズのピザ)

加熱時間の目安　約16分



材料(直径26cmのピザ1枚分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……………… 70g
- 小麦粉(薄力粉)……………… 30g
- 砂糖…………大さじ1弱(約6g)
- 塩………………小さじ⅓(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
………………小さじ½(約1.5g)
ぬるま湯 ………………… 50～60mL
オリーブ油 ……大さじ1弱(約10g)
ピザソース(市販のもの) ……… 適量

Ⓑ
- トマト(さいの目) …………… ½個(約100g)
- モッツァレラチーズ(ひとくち大にちぎる)…… 100g
- にんにく(みじん切り)…… 1かけ

塩、こしょう ………………… 各少々
バジル ……………………………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。(材料が2倍のときは約8分間こねる)
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。(簡単パン作りかた →P.78 ⑤を参照する。)
❹ ③を加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 30W 約10分 一次発酵させる。(発酵の目安は簡単パンのコツを参照) →P.78
❺ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。
❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。
❼ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、フォークで穴をあけ、ピザソースを塗りⒷをのせ塩、こしょうをする。
❽ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を上段に入れ 28クリスピーピザ で予熱する。
❾ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❿ ⑦をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

⚠注意

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

「スチーム・レンジ発酵の使いかた」→P.46

28クリスピーピザ のコツ

●**一度に焼ける分量は**
黒皿1枚分です。

●**2段で焼くときは**
28クリスピーピザ では焼けません。
材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 2段 200℃ 22～28分 に設定してスタートし、予熱終了音が鳴ったら 中段と下段に入れて焼きます。
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

●**焼き上がったピザを切り分けるときは**
キッチンばさみを使うと便利です。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。

●**市販のピザは**
28クリスピーピザ では焼けません。
市販のピザを焼くときは を参照して焼きます。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.41

フルーツピザ
(いちごとももピザ)



材料(1枚分)

ピザの生地
(材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする)…………………… 1回分
グラニュー糖 ……………………… 適量
カスタードクリーム
(材料・作りかたは →P.95)……100g
いちご(スライスする)……………30g
桃の缶詰(薄切り)…………………30g
粉糖…………………………………少々

作りかた

❶ クリスピーピザ作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❷ 生地を円形にのばして、オーブンシートにのせる。
❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふる。
❹ クリスピーピザ作りかた⑧～⑩を参照して焼く。
❺ あら熱が取れたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふる。

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼きます。
黒皿にのせて中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 200℃、冷凍の場合 23～30分、冷蔵の場合 15～28分 焼きます。
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10～18分、冷蔵の場合 10～15分 焼きます。この時テーブルプレートは取り外します。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.41

ピザ

手作りパン

手動調理

スチームオーブン発酵 40℃（下ごしらえ）

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱有・1段/2段）　予熱 約10分　180℃　21～25分

➔P.42

黒皿 中・下段

給水タンク 満水

バターロール（ロールパン）



材料(24個分)

Ⓐ 小麦粉(強力粉)……………… 480g
砂糖 ……… 大さじ5½(約50g)
塩 ……………… 小さじ1(約6g)

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
……………………… 小さじ3(約7g)

Ⓑ ぬるま湯(約40℃)…… 60～80mL
卵(ときほぐす) ……………… 大1個
牛乳(室温にもどす)… 180～200mL

バター(室温にもどす)……………… 70g

〈つやだし用卵〉

卵 ……………………………………½個
塩 ……………………………… 小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ フランスパン ➔P.80 作りかた③～④の要領で生地を作る。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに生地を入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 50～60分 で発酵させる。

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。



❻ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜く。



❼ 生地をスケッパー（または包丁）で24個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。



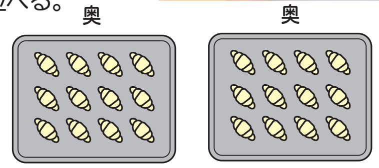
❾ 丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終りを下にして並べる。





手前(中段)　手前(下段)

⓬ 中段と下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 25～35分 で生地が2～2.5倍になるまで発酵して取り出す。生地の表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。（1段のときは下段で発酵させる。）

⓭ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 180℃ 21～25分 で予熱する。

⓮ 予熱終了音が鳴ったら⑫を中段と下段に入れて焼く。

（1段のときは オーブン 予熱有 1段 13～17分 で予熱し、予熱終了後中段に入れて焼く）

〔ひとくちメモ〕

- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。
- 焼きむらが気になるときは、加熱時間の⅔～¾が経過してから黒皿の上下を入れ替えます。

「スチーム・オーブン発酵の使いかた」➔P.47
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.42

手動調理

スチームオーブン発酵 40℃（下ごしらえ）

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱有・2段）　予熱 約15分　200℃　24～36分

➔P.42

黒皿 下段

給水タンク 満水

※強火にするため(2段設定)で焼きます。

山形食パン



材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)…………………… 220g
砂糖 ……………… 小さじ4(約12g)
塩 ……………… 小さじ½弱(約2.5g)
ドライイースト ……小さじ2(約5g)
ぬるま湯 ………… 130～150mL
バター …………………………… 10g

（2個で焼くときは材料を2倍にする。）

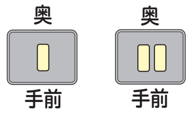
作りかた

❶バターロール 作りかた①～⑥の要領で生地を作る。

❷ スケッパーで生地を3等分して丸め、ラップをかけるかポリ袋に入れて約20分休ませる。(ベンチタイム)

❸ 3等分した②を各々タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形を整える。

❹ バター（分量外）を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵40℃ 50～80分 で発酵させる。



(1個の場合)(2個の場合)

❺④を取り出し、テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 200℃ 24～36分 で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕

- 二次発酵の時の目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。
- 発酵の途中で生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは、残り時間5～6分で型を前後入れ替えて、さらに

「スチーム・オーブン発酵の使いかた」➔P.47
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.42
「スチームショットの使いかた」➔P.45

マイ・コンフィチュール

手動調理

手動決定　あたためスタート

レンジ（リレー加熱）　600W 約20分　200W 約10分

➔P.39

テーブルプレート

給水タンク 空

いちごのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)

いちご……………………………… 約150g
赤ピーマン(細切り)………… 約50g
パイナップル（細切り）…… 約100g
市販の100%果汁
Ⓐ パイナップルジュース…… 約100mL
りんごジュース ………… 約100mL
レモン汁 ………… ½個分(大さじ2強)

作りかた

❶ いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2～3cm長さの細切りにする。

❷ 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、Ⓐとレモン汁を加える。

❸ おおいをしないで レンジ 600W 約20分、レンジ 200W 約10分 でリレー加熱する。

❹ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。

❺あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移し換える。

「リレー加熱の使いかた」➔P.39

ブルーベリーのマイ・コンフィチュール

材料・作りかた

いちごの換わりにブルーベリー(約150g)、りんごジュースの換わりにグレープジュースを加えて同様にして作る。



オレンジのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)

オレンジ（皮をむき、袋から出したもの）‥ 約200g
りんご（細切り）……………… 約50g
黄ピーマン（細切り） ……… 約50g
市販の100%果汁
Ⓐ りんごジュース………… 約100mL
パイナップルジュース …… 約100mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)
しょうがのみじん切り……… 1かけ分

作りかた

しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール**を参照して作る。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

ココナッツのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)

桃または白桃缶詰…………… 約150g
洋なしまたは洋なし缶詰…… 約100g
ココナッツミルク(缶詰) …… 約50g
市販の100%果汁
Ⓐ りんごジュース………… 約100mL
パイナップルジュース …… 約100mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)
グリーンペッパー(ホール)……… 適量

作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール**を参照して作る。加熱後にグリーンペッパーを加える。

キウイのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)

キウイ（粗くつぶす）……… 約200g
パイナップル(細切り) ……… 約70g
黄ピーマン（細切り） ……… 約30g
市販の100%果汁
Ⓐ 果汁入り野菜ジュース…… 約150mL
パイナップルジュース …… 約50mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)
ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス…… 適量

作りかた

ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール**を参照して作る。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

なしのマイ・コンフィチュール

材料・作りかた

キウイの換わりに皮をむき、ひとくち大に切ったなし(約200g)を加えて同様にして作る。

マイ・コンフィチュール作りのコツ

●容器は

直径20～23cm、底径約10cm、深さ6～8cmの広口の耐熱性容器が適しています。



※容器の重さが800g以上の物を使うときは、果汁をふやして（20～30mL）加熱してください。

●使う果実は

いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

●容器の大きさの目安は

材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●野菜は

赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかな物が向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱した物を使うとよいでしょう。

●果物や野菜の割合は

果物と野菜を合わせて約300gにします。割合は、果物類が200～250g、野菜やハーブなどを合わせて100～150gが目安です。

●砂糖の換わりに100%果汁を使う

りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●ラップやふたはしないで

煮つめるのでラップやふたはしません。

●加熱直後の取り出しは

加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●甘く作りたいときは

材料にハチミツ（大さじ1～2）を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ（大さじ1～2）を加えます。

●賞味期限は

砂糖を使っていないので、日持ちしません。1～2週間で食べきってください。

スポンジケーキ

オート調理		
あたためスタート	レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)	黒皿 下段 テーブルプレート
29スポンジケーキ →P.35	スチーム オーブン	給水タンク 満水

デコレーションケーキ (スポンジケーキ)

加熱時間の目安　約44分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- 小麦粉(薄力粉)…… 90g
- 砂糖…… 90g
- 卵(卵黄と卵白に分ける)…… 3個
- バニラエッセンス…… 少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす)…… 小さじ2
- Ⓐ バター…… 15g
- ホイップクリーム…… 適量
- くだもの(いちごなど)…… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1~2分 加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表 29スポンジケーキ のコツを参照する。)

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)



❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加え、混ぜる。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 29スポンジケーキ で焼く。

❼ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

❸ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。



スチーム + オーブン だから ふっくらやわらかく焼き上がります。

29スポンジケーキ のコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	❻	29スポンジ ケーキ		
作りかた	❻	仕上がり調節		
作りかた	❻	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約41分	約44分	約50分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 160℃ で様子を見ながら焼きます。→P.41

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

手動ケーキ

オート調理		
あたためスタート	レンジ 200W 2~3分 100W 約1分 (下ごしらえ)	黒皿 下段 テーブルプレート
29スポンジケーキ →P.35	スチーム オーブン	給水タンク 満水

チーズケーキ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約48分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ…… 200g
- バター…… 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける)…… 2個
- 粉砂糖…… 50g
- 小麦粉(薄力粉)…… 25g
- 生クリーム(室温にもどす)…… 30mL
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)…… 大さじ1弱

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。

❸ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2~3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。

❹ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 で加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加える。

❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。

❻ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ 29スポンジケーキ 仕上がり調節 やや強 で焼く。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

手動調理		
手動決定　あたためスタート		黒皿 下段
オーブン (予熱有・1段) →P.42	予熱 約8分 160℃ 46~56分	給水タンク 空

シフォンケーキ (プレーン)



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉)…… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー…… 小さじ½
- 卵黄…… 4個分
- 卵白…… 5個分
- 塩…… ひとつまみ
- 砂糖…… 100g
- Ⓑ 水…… 70mL
- Ⓑ レモン汁…… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす)…… 1個分
- サラダ油…… 60mL

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❷ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❸ ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒皿にのせる。

❹ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 160℃ 46~56分 で予熱する。

❺ 予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れて焼く。

❻ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.42

❼ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。

❽ 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

〔ひとくちメモ〕

- 卵黄と卵白を同量（卵5個）にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	40~50分	46~56分

●卵黄生地の固さは
さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えたものを
卵白は10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。

●シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型は
アルミ製の物を使います。



●型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

手動調理

レンジ 200W 1~2分
（下ごしらえ）

手動決定　あたため スタート

オーブン（予熱有・1段/2段）→P.42
予熱 約8分
160℃
14~18分

黒皿 中段

給水タンク
空

ロールケーキ（プレーン）



材料（黒皿1枚分）

小麦粉（薄力粉）	80g
砂糖	80g
卵（ときほぐす）	4個
バニラエッセンス	少々
Ⓐ 牛乳	大さじ1½
Ⓐ バター	大さじ1強（約15g）
あんずジャム（粒のあるものは裏ごす）	適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ Ⓐを合わせて加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、［レンジ200W］［1~2分］加熱し、溶かす。（材料が2倍のときは約3分加熱）

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

❺ テーブルプレートを取り外し［オーブン］［予熱有］［1段］［160℃］［14~18分］で予熱する。

❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。

（2段のときは［オーブン］［予熱有］［2段］［26~32分］で予熱し、予熱終了後中段と下段に入れて焼く。
途中残り時間10~12分で黒皿の中段と下段を入れ替えて、さらに焼く。）

❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。

❾ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にしてしばらく置いてから切る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」→P.42

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは→P.84"共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムを塗るときは
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

モカロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、コーヒー液（インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く）を加える。

抹茶ロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、抹茶液（抹茶大さじ½を水大さじ½で溶く）を加える。

手動調理

レンジ 200W 3~4分
（下ごしらえ）

手動決定　あたため スタート

オーブン（予熱有・1段/2段）→P.42
予熱 約8分
160℃
22~27分

黒皿 下段

給水タンク
空

マドレーヌ



材料（直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分）

小麦粉（薄力粉）	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵（ときほぐす）	2½個
Ⓐ レモン汁	大さじ½
Ⓐ レモンの皮（すりおろす）	½個分

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

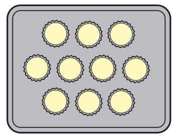
作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。

❷ バターは容器に入れて加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、［レンジ200W］［3~4分］加熱する。（材料が2倍のときは5~6分加熱）

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

❹ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。



❺ テーブルプレートを取り外し、［オーブン］［予熱有］［1段］［160℃］［22~27分］で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

（2段のときは［オーブン］［予熱有］［2段］［28~36分］で予熱し、予熱終了後中段と下段に入れて焼く。）

〔ひとくちメモ〕
● 溶かしバターはあたたかいものを使います。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」→P.42

パウンドケーキ（プレーン）



手動調理

手動決定　あたため スタート

オーブン（予熱有・1段）→P.42
予熱 約8分
160℃
44~54分

黒皿 下段

給水タンク
空

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター（室温にもどす）	100g
卵（ときほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）	60g

パウンドケーキのコツ

●バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

●焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

●焼き上げ直後は
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

■19×10×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは
材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー小さじ⅔、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、同じ方法で58~65分焼きます。

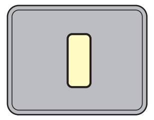
作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。

❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。



❺ テーブルプレートを取り外し［オーブン］［予熱有］［1段］［160℃］［44~54分］で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」→P.42

チョコバナナケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからバナナ（½本・きざむ）ときざんだチョコレート（約20g）を加える。

りんごケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからりんごのプリザーブ（約60g）→P.90を加える。

カラメルケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてから柔らかプリン→P.94を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。

マーブルケーキ

材料・作りかた
カラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

手動調理

手動決定　あたため スタート

オーブン（予熱有・1段）→P.42
予熱 約9分
170℃
18~22分

黒皿 中段

給水タンク
空

ボーロ



材料（16個分）

小麦粉（薄力粉）	220g
バター（室温にもどす）	60g
砂糖	100g
サラダ油	大さじ5½
卵白	少々
アーモンドスライス	適量
Ⓐ 粉砂糖	少々
Ⓐ シナモン	少々

作りかた

❶ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜる。

❷ サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。

❸ 生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませる。

❹ オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせてはりつける。

❺ テーブルプレートを取り外し、［オーブン］［予熱有］［1段］［170℃］［18~22分］で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

❼ 焼き上がったら熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」→P.42

手動調理

手動決定 あたためスタート

オーブン (予熱有・1段) ➔P.42

予熱 約4分 100℃ 70～80分

黒皿 下段

給水タンク 空

ヘルシー焼きメレンゲ



材料（6個分）

卵白 ………………………………1個分
グラニュー糖 ……………………50g
Ⓐ クルミ（粗く砕いておく）……20g
Ⓐ 黒すりゴマ…… 大さじ1（約5g）

作りかた

❶ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てる。

❷ ①にⒶを加えて、軽く混ぜ合わせる。

❸ オーブンシートを敷いた黒皿に、②を6等分し、4～5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形を作る。

❹ テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 100℃ 70～80分 で予熱する。

❺ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.42

〔ひとくちメモ〕

• シャコ貝や岩をイメージさせるかわいいお菓子で“ロカイユ”として販売されているものがあります。

• 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。

• 焼き上がったらそのまま加熱室に、10～20分おいて乾燥させると上手に仕上がります。

手動調理

レンジ 800W 約1分40秒（下ごしらえ）

手動決定 あたためスタート

オーブン (予熱有・1段) ➔P.42

予熱 約12分 200℃ 15～22分

黒皿 中段

給水タンク 空

スイートポテト



材料（12個分）

さつまいも ……… 大2本（約600g）
Ⓐ バター ……………………… 30g
Ⓐ 砂糖 ……………………………… 70g
Ⓑ 卵黄 ……………………………… 1½個分
Ⓑ バニラエッセンス ………… 少々
牛乳 ……………………… 50～70mL
つや出し用卵
　卵黄 ……………………………… ½個分
　みりん …………………… 小さじ½

作りかた

❶ さつまいもは丸のままラップで包み、加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、9根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。

❷ 容器に①とⒶを入れて全体を軽く混ぜ レンジ 800W 約1分40秒 加熱する。

❸ ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。

❹ ③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵を塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 200℃ 15～22分 で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.38
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.42

手動調理

手動決定 あたためスタート

オーブン (予熱無・1段) ➔P.41

180℃ 50～60分

黒皿 下段

給水タンク 空

焼きりんご



材料（4個分）

りんご（紅玉）……………………… 4個
Ⓐ 砂糖 ……………………………… 60g
Ⓐ バター ………………………… 40g
Ⓐ シナモン ……………………… 少々
ホイップクリーム ……………… 適量

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。

❷ Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。

❸テーブルプレートを取り外し②を黒皿にのせ下段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 50～60分 で焼く。

❹冷めてからホイップクリームを飾る。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」➔P.41

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 5～7分 500W 約1分30秒 ➔P.38

テーブルプレート

給水タンク 空

りんごのコンポート



材料・作りかた

❶ りんご（紅玉・2個）は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。

❷ 深めの皿に並べて砂糖（50g）、レモン汁（大さじ2）をふりかけてラップをして レンジ 800W 5～7分 で加熱し、そのまま冷ます。

❸りんごの煮汁と赤ワイン（大さじ2）を合わせて レンジ 500W 約1分30秒 で加熱して②のりんごに敷く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.38

手動調理

手動決定 あたためスタート

オーブン (予熱有・1段/2段) ➔P.42

予熱 約9分 170℃ 20～26分

黒皿 中・下段

給水タンク 空

型抜きクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）

小麦粉(薄力粉)…………………… 340g
バター(室温にもどす) ………… 170g
砂糖 ……………………………… 120g
卵(ときほぐす) ……………… 大1個
バニラエッセンス ……………… 少々

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。

❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばす。



❺ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿2枚に並べる。



❻ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 170℃ 20～26分 で予熱する。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段に入れて焼く。

（1段のときは オーブン 予熱有 1段 15～19分 で予熱し、予熱終了後中段に入れて焼く。）

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.42



絞り出しクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）

小麦粉(薄力粉)…………………… 260g
バター(室温にもどす) ………… 160g
砂糖 ……………………………… 80g
卵(ときほぐす) …… 大1½個（約80g）
バニラエッセンス ……………… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)… 適量

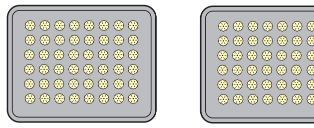
（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り,菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

❷ アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。

❸ 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。



（中段）　（下段）

アーモンドクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……………… 240g
Ⓐ ベーキングパウダー…… 小さじ1
バター(室温にもどす)…………… 80g
砂糖 ……………………………… 80g
卵(ときほぐす)…………………… 1個
スライスアーモンド ………… 120g

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた ①～③ の要領で作るが、バニラエッセンスの換わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。

❷ ①を黒皿2枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。

❸ 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。

ピーナッツクッキー

材料・作りかた

スライスアーモンドの換わりに粗くきざんだピーナッツ（120g）を加えて、型抜きクッキーを参照して焼く。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分で黒皿の上下を入れ替えてさらに焼きます。

手動調理

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱有・2段）　予熱 約11分　200℃　30〜40分

➔P.42

黒皿 中段　給水タンク　空

※強火にするため（2段設定）で焼きます。

アップルパイ



材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）

小麦粉（強力粉）…………………… 100g
小麦粉（薄力粉）…………………… 100g
バター（2cm角に切り、冷たいもの）…… 140g
冷水 ………………………… 90〜110mL
りんごのプリザーブ …………… 適量
〈つやだし用卵〉
卵 ………………………………… ½個
塩 ………………………………… 小さじ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。



❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませる。



❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

❹ ③を３つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを２～３回くり返す。



❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm巾のテープを８本切り取る。



❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



❼ 底全体にフォークで穴をあける。



❽ **りんごのプリザーブ**を詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端をはりつける。



❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵を全体に塗り、黒皿にのせる。



❿ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 200℃ 30〜40分で予熱する。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段に入れて焼く。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」
➔P.42

アップルパイのコツ

●型は金属製の物を
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gのもの）４枚が必要です。２枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

手動調理

手動決定　あたためスタート

レンジ　800W 7〜9分　800W 5〜7分

➔P.38

テーブルプレート　給水タンク　空

りんごのプリザーブ



材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）

りんご（紅玉またはふじ）………… 3個
Ⓐ 砂糖 ……………………… 80～120g
Ⓐ レモン汁 ……………… 大さじ１
シナモン ……………………………… 少々

作りかた

❶ りんごはタテ４つ割りにして５mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気を切る。

❷ 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 800W 7～9分 加熱する。

❸ アクをとって混ぜ、再び レンジ 800W 5～7分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気を切る。

〔ひとくちメモ〕
• シナモンは好みで加減します。
• りんごの出盛り期（秋）の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、１回分ずつ冷凍しておくと便利です。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.38

いちごジャム

材料・作りかた

いちご（300g）に、砂糖（150～200g）、レモン汁（大さじ1）、サラダ油（1～3滴）を大きめの耐熱性容器に入れ、**りんごのプリザーブ**を参照して加熱する。

手動調理

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱無・1段）　180℃

➔P.41

黒皿 中段　給水タンク　空

※加熱時間は作りかた参照

ブラウニー



材料（黒皿1枚分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…………… 250g
Ⓐ ココア ……………………… 50g
Ⓐ ベーキングパウダー ‥ 小さじ1強
砂糖 ………………………………… 150g
バター（室温にもどす）………… 150g
卵（ときほぐす）……………………… 3個
チョコレート ……………………… 100g
Ⓑ レーズン（ぬるま湯でもどす） 100g
Ⓑ くるみ（あらみじん切り）… 150g
バニラエッセンス ………………… 少々

作りかた

❶ 28cm巾のオーブンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。

❷ オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んで付ける。型の両サイドはアルミホイルを2～3重にして立てて型を安定させる。

❸ アルミホイルの表面に少しバターを塗って①のオーブンシートをつける。

❹ チョコレートは砕いて容器に入れ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 200W 5～6分 途中かき混ぜながら加熱して溶かす。

❺ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えて良く混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。

❻ Ⓑを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。

❼ 黒皿に流し入れ、表面を平らにしてテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 26～32分 焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.38
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」
➔P.41

マフィン



材料（直径6cmのマフィン型9個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…………… 250g
Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ3
砂糖 ………………………………… 100g
バター（室温にもどす）………… 150g
卵（ときほぐす）……………………… 2個
牛乳 ………………………………… 100mL
バニラエッセンス ………………… 少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。

❷ 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

❸ Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。

❹ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べてテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 30～40分 焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」
➔P.41

チョコチップマフィン

材料・作りかた

作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

スコーン



材料（16個分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）…………… 160g
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…………… 160g
Ⓐ ベーキングパウダー… 小さじ1½
Ⓐ 砂糖 ……………………………… 60g
バター（5mm角に切る）………… 80g
Ⓑ 卵（ときほぐす）…………… 1½個
Ⓑ 牛乳 …………………………… 50mL
〈つやだし用卵〉
卵 ………………………………… ½個
塩 ………………………………… 小さじ¼

作りかた

❶ ボウルにⒶをふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。

❷ 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。

❸ 黒皿にオーブンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 28～36分 焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」
➔P.41

手動調理

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱有・1段）　予熱 約10分　180℃　18～26分

➔P.42

黒皿 中段　給水タンク　空

プチパイ



材料（黒皿1枚分）

冷凍パイシート（1個約100gのもの10-15分間室温で解凍する）…………2枚
〈つやだし用卵〉
卵 ………………………………… ⅛個
塩 ………………………………… 小さじ¼
お好みのくだもの（スライスする）……… 適量
粉砂糖 ………………………………… 適量

作りかた

❶ 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。

❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵を塗る。

❸ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 180℃ 18～26分 で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら②を中段に入れて焼く。

❺ 焼き上がったら、粉砂糖をふる。

〔ひとくちメモ〕
• 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気を切ってから使います。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」
➔P.42

手動調理

手動決定　あたためスタート

レンジ　800W　約1分20秒

→P.38

テーブルプレート　給水タンク　空

コーヒーゼリー



材料

Ⓐ 粉ゼラチン …… 大さじ1（約10g）
　 水 ………………………… 大さじ2
インスタントコーヒー …… 大さじ2
水 ……………………………… カップ2
砂糖 …………………………… 60g
ホイップクリーム ……………… 少々

作りかた

❶容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンは水でしとらせておく。
❷①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ 800W 約1分20秒 加熱する。
❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

レモンゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをレモン汁（1½個分・約70mL）に換える。

オレンジゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をオレンジジュース（カップ2）に換える。
砂糖は好みで調節する。

グレープゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をグレープジュース（カップ2）に換える。
砂糖は好みで調節する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

手動調理

手動決定　あたためスタート

レンジ　800W　30～40秒

→P.38

テーブルプレート　給水タンク　空

切りもち・市販のパックもち

※焼き色はつきません

フルーツ大福



材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）は、片栗粉を敷いた皿にのせる。レンジ 800W 約40秒 で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんと好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。

あべ川もち



材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 800W 約30秒 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き



材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 800W 約40秒 で加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38

手動調理

手動決定　あたためスタート

レンジ　800W　約3分

→P.38

テーブルプレート　給水タンク　空

手作りもち



材料（4人分）

もち米 ……………… カップ1（160g）
水 ……………………… 80～90mL

作りかた

❶ もち米は洗って約1時間水（分量外）につけ、ざるにあげて水気を切る。
❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕く。
❸ ②を容器に入れ、おおいをして レンジ 800W 約3分 で加熱する。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
❺ ひとくち大にちぎり、あんや納豆などであえる。

〔ひとくちメモ〕
● 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
● ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

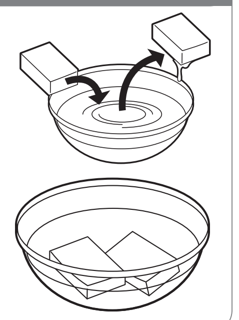
「レンジ加熱の使いかた」→P.38

豆もち

材料・作りかた

ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する

もちをやわらかくするコツ



パックや包装を外し、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



手動調理

レンジ 500W 約30秒
200W約1分
（下ごしらえ）

手動決定　あたためスタート

スチームオーブン（予熱無・1段）　180℃　25～32分

→P.44

黒皿 中段　テーブルプレート　給水タンク　満水

チョコまんじゅう

材料（12個分）

Ⓐ 卵 ……………………………… 1個
　 砂糖 ………………………… 20g
はちみつ ………………………… 10g
チョコレート …………………… 15g
Ⓑ 重曹 ………………………… 小さじ½
　 水 …………………………… 小さじ1
小麦粉（薄力粉） ……………… 100g
ココア …………………………… 8g
あん（12等分する） …………… 300g
アーモンド（砕く） …………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷あんを12等分（1個・25g）して丸めておく。
❸ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 で加熱する。
❹別の容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 約1分 で溶かし、③にはちみつと合わせて加える。
❺冷めたら水で溶いた重曹を入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
❻手粉（薄力粉・分量外）を敷いたのし台に生地をおき、棒状にまとめ、12等分する。
❼手粉（分量外）をつけて生地を丸くのばしあんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
❽黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 180℃ 25～32分 で焼く。

みつまんじゅう

材料（12個分）

Ⓐ 卵 ……………………………… 1個
　 砂糖 ………………………… 小さじ1
　 粉末黒砂糖 ………………… 20g
バター …………………………… 10g
はちみつ ………………………… 40g
生クリーム ……………………… 大さじ1½
Ⓑ 重曹 ………………………… 小さじ½
　 水 …………………………… 小さじ1
小麦粉（薄力粉） ……………… 120g
あん（12等分する） …………… 300g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 で加熱する。
❸ バターを レンジ 200W 約1分 加熱して溶かす。
❹ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
❺ ④が冷めてから水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
❻ 手に粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、12等分し、あんを包む。
❼ 手粉（分量外）をつけ、生地であんを包む。
❽ 黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 180℃ 25～32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38
「スチーム・オーブン加熱の使いかた」 →P.44

〔ひとくちメモ〕
● 加熱後あら熱を取り、ラップで包んでなじませるとしっとりします。

手動調理

レンジ 200W約2分
（下ごしらえ）

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱無・1段）　180℃　28～34分

→P.41

黒皿 中段　給水タンク　空

黄金いも

材料（10個分）

Ⓐ さつまいも（ゆでて裏ごししたもの）‥ 300g
　 砂糖（湯大さじ3でとく）…… 60g
小麦粉（薄力粉） ……………… 150g
Ⓑ 砂糖 ………………………… 80g
　 卵（ときほぐす） ……… 大さじ2強
　 水あめ ……………………… 15g
重曹（水小さじ1弱でとく）…… 小さじ½
シナモン ………………………… 適量
卵黄 ……………………………… 少々
黒ごま …………………………… 適量

作りかた

❶Ⓐを合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。
❷Ⓑを容器に入れて混ぜ合わせ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き レンジ 200W 約2分 加熱し、途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水で溶いた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。
❸手粉（分量外）をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、斜めに2つに切り、切りくちに卵黄を塗ってごまをつける。切りくちを上にして底に軽く小麦粉（分量外）をつける。
❹オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 28～34分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」 →P.41

スイーツ

オート調理

あたためスタート

レンジ 500W 4~5分 約4分 （下ごしらえ）

31柔らかプリン

過熱水蒸気 スチーム オーブン

→P.35

黒皿 中段 テーブルプレート

給水タンク 満水

柔らかプリン

加熱時間の目安　約30分



材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉

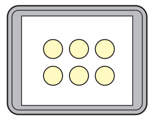
Ⓐ	砂糖	40g
	水	大さじ1½
水		大さじ½

〈卵液〉

Ⓑ	牛乳	カップ1¼
	生クリーム	100mL
	砂糖	50g
卵黄（ときほぐす）		4個分
バニラエッセンス		少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 4~5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意すること）
❸ 型に②を小さじ1ずつ入れる。
❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
❺ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 31柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。



柔らかプリンの並べかた

〔ひとくちメモ〕
- 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個までです。
- 加熱が足りなかったときは 過熱水蒸気 オーブン 予熱なし 120℃ で様子を見ながら加熱します。→P.44

「レンジ加熱の使いかた」→P.38

オート調理

あたためスタート

レンジ 200W 4~5分 （下ごしらえ）

30蒸しチョコレートケーキ

過熱水蒸気 スチーム オーブン

→P.35

黒皿 中段 テーブルプレート

給水タンク 満水

蒸しチョコレートケーキ

加熱時間の目安　約35分

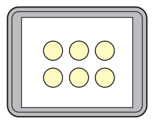


材料（直径7.5cm、高さ4cmスフレ型　6個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	大さじ1弱（約8g）
	ココア	小さじ2（約4g）
Ⓑ	ブラックチョコレート	70g
	バター	40g
ラム酒		小さじ1
卵		2個
砂糖		50g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器にⒷを入れ レンジ 200W 4~5分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。
❸ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
❹ ボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❺ ③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜて容器に分け入れる。
❻ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を図のように並べ、中段に入れ 30蒸しチョコレートケーキ で加熱する。



蒸しチョコレートケーキの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」→P.38
「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」→P.44

手動調理

手動決定　あたためスタート

過熱水蒸気オーブン （予熱無）

110℃ 32~38分

→P.44

黒皿 中段 テーブルプレート

給水タンク 満水

蒸しパン

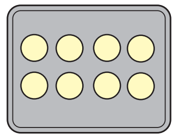


材料（直径約8cmのアルミカップ8個分）

卵（ときほぐす）		1個
砂糖		50g
サラダ油		大さじ1
牛乳		75mL
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1弱（3g）
レーズン（ラム酒につけておく）		20g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
❸ ②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。Ⓐをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。
❹ 黒皿に③を図の様に並べ、中段に入れ、過熱水蒸気 オーブン 予熱無 110℃ 32~38分 で様子を見ながら焼く。



蒸しパンの並べかた

「過熱水蒸気・オーブン加熱の使いかた」→P.44

簡単蒸しパン

材料・作りかた

Ⓐの換わりに市販のホットケーキミックス（100g）、卵（1個）、サラダ油（大さじ1）、牛乳（50mL）を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン（20g）を散らし、同様に焼きます。

蒸しチョコレートケーキのコツ

●分量は4~6個までです。

加熱が足りない時は、過熱水蒸気 オーブン 予熱なし 130℃ で様子を見ながら加熱します。

シュークリーム

手動調理

手動決定

レンジ 800W 3~4分 約1分10秒 （下ごしらえ）

オーブン （予熱有・1段）

予熱 約15分 210℃ 26~36分

→P.42

黒皿 中段

給水タンク 空

シュークリーム



材料（12個分）

小麦粉（薄力粉、ふるっておく）		60g
Ⓐ	バター（3~4個に切る）	60g
	水	120mL
卵（ときほぐす）		3~4個
カスタードクリーム		適量
ホイップクリーム、粉糖		各適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた

❶ 小麦粉をふるっておく。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 800W 3~4分 で加熱し、十分沸とうさせる。
❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 800W 約1分10秒 で加熱する。



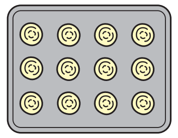
❹ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



❺ 残りの卵を少しずつ加えてよく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。



❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3~4cmの大きさを12個絞り出す。



❼ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 210℃ 26~36分 で予熱する。
❽ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。
❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふる。

2段のときは オーブン 予熱有 2段 34~44分 で予熱し、予熱終了後中段と下段に入れて焼く。
途中残り時間8~10分で黒皿の中段と下段を入れ替えて、さらに焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」→P.42

手動調理

手動決定　あたためスタート

レンジ 800W 5~7分

→P.38

テーブルプレート

給水タンク 空

カスタードクリーム



材料（シュークリーム12個分）

牛乳		カップ2
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
	コーンスターチ	大さじ2
	砂糖	80g
卵黄（ときほぐす）		3個分
Ⓑ	バター	40g
	バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ 深めの容器に Ⓐを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 800W 5~7分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあるので注意する。

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

シュークリームのコツ

●バターと水は十分に沸とうさせる。
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

2品オーブン

手動調理	黒皿
手動決定 あたためスタート	中段　下段
オーブン	給水タンク
(予熱無・2段)	空
→P.41	

●手動調理の「オーブン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組合せは「お総菜2品」「お菓子2品」の組合せメニュー一覧によります。
(「レンジ」、「グリル」、「スチーム」は使用できません。)

「お総菜2品」の組合せメニュー例



ひとくちチャーシュー(中段)
野菜のオーブン焼き(下段)

設定温度(予熱無)230℃　加熱時間32～42分

「お菓子2品」の組合せメニュー例

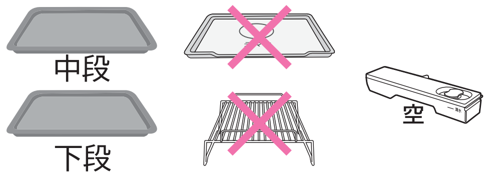


マフィン(中段)
プチパイ(下段)

設定温度(予熱無)180℃　加熱時間40～50分

2品同時調理の操作手順

準備 テーブルプレートを取り外し
2枚の黒皿にそれぞれ中段メニューと下段メニューの食品をのせる



1. 「オーブン」を選択し、決定する
   手動決定 押す → あたためスタート 回して選択 → 手動決定 押す
   表示: オーブン
2. 予熱「無」を選択し、決定する
   あたためスタート 回して選択 → 手動決定 押す
   表示: オーブン　2段　予熱 無
3. 「2段」を選択し、決定する
   あたためスタート 回して選択 → 手動決定 押す
   表示: オーブン　2段　予熱 無　160℃
4. 温度を設定し、決定する
   あたためスタート 回して設定 → 手動決定 押す
   表示: オーブン　2段　予熱 無　230℃　0秒
5. 加熱時間を設定し、スタートする
   あたためスタート 回して設定 → あたためスタート 押してスタート
   表示: オーブン　2段　230℃　36分

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■「お総菜2品」、「お菓子2品」の組合せメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組合せは自由です。
※「お総菜」と「お菓子」の組合せはできません。

「お総菜2品」

中段メニュー

ひとくちチャーシュー

→P.61

チキンソテー

→P.63

豚肉のごまみそ焼き

→P.63

ヒレカツ

→P.66

鶏のから揚げ

→P.66

さけのムニエル

→P.69

まぐろのソテー

→P.69

下段メニュー

野菜のオーブン焼き

→P.69

トマトファルシー

→P.70

ハンガリアンポテト

→P.70

しいたけのチーズ焼き

→P.70

「お菓子2品」

中段メニュー

マフィン

→P.91

チョコチップマフィン

→P.91

ブラウニー

→P.91

スコーン

→P.91

下段メニュー

ボーロ

→P.87

プチパイ

→P.91

黄金いも

→P.93

お総菜2品・お菓子2品同時調理のコツ

●中段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。

●黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。

●野菜などの火の通りにくいものは
あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。

●分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎると上手に焼けません。

●焼き色の調整は→P.43
加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

朝食セット

手動調理

手動 決定

過熱水蒸気 グリル　17～21分

→P.44

黒皿　上段

テーブルプレート

給水タンク

満水

主菜1品と副菜2品を、自由に組み合わせて作れる朝食セットは、忙しい朝食時のメニューやおやつ作りに便利な使いかたです。

朝食セット 調理の手順

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② 主菜1品と、副菜２品を選び、主菜を黒皿の中央にタテに並べる。



③ 黒皿を上段に入れ 過熱水蒸気 グリル 17～21分 で加熱する。→P.44

⚠警告

朝食セット以外では、ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。

（破裂するおそれがあります。）

※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

トーストとの組み合わせ
主菜（トースト）1品＋副菜2品



主菜：トースト5種（1品選ぶ）

トースト（プレーン）



材料
食パン（6枚切り）……2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。

チェルシートースト



材料
食パン（6枚切り）……2枚
Ⓐ バター……30g
Ⓐ 砂糖……20g
Ⓐ アーモンドプードル……30g
Ⓐ 干しぶどう（粗くきざむ）……大さじ2
スライスアーモンド……適量

作りかた
食パン２枚の片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト



材料
食パン（6枚切り）……2枚
玉ねぎ（薄切り）……30g
ピーマン（薄切り）……½個
ベーコン（1cm巾に切る）……1枚
ピザソース（市販のもの）……適量
ピザ用チーズ……適量

作りかた
食パン２枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

アップルパン



材料
食パン（6枚切り）……2枚
りんご……½個
塩……少々
マーガリン……適量
シナモンシュガー……少々

作りかた
❶ りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❷ 食パン２枚の片面にマーガリンを塗り、① のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

フレンチトースト



材料
フランスパン（1.5～2cmの厚さに切ったもの）……4枚
Ⓐ 牛乳……カップ½
Ⓐ 砂糖……大さじ½
卵（ときほぐす）……1個
バニラエッセンス……少々
バター……適量

作りかた
❶Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
❸黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みで。

副菜（2品選ぶ）

めだま焼き



材料
卵……2個
水……小さじ1
塩、こしょう……各少々

作りかた
薄くサラダ油（分量外）を塗ったアルミケース２枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。

チーズめだま焼き

作りかた
水の換わりにピザ用チーズ（約15g）を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
ベーコン（２枚を半分に切る）２切れをアルミケースに敷いてから焼く。

野菜のベーコン巻き



材料
アスパラガス（2本）、かぼちゃ（薄切り・40g）、エリンギ（2本）、長ねぎ（¼本・半分に切る）、パプリカ（¼個分）、えのきだけ（¼株）のうち好みの野菜2種類
ベーコン……2～4枚
塩、こしょう……各少々

作りかた
好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース２枚にのせ、黒皿にのせる。

巣ごもり卵



材料
卵……2個
キャベツ（せん切り）……30g
水……小さじ1
塩、こしょう……各少々

作りかた
アルミケース２枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水（小さじ1）をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿に並べる。
＊キャベツの換わりにゆでたほうれん草（60g）を敷いてもよいでしょう。

ウインナーソーセージのベーコン巻き



材料
ウインナーソーセージ……4本
ベーコン（半分に切る）……2枚

作りかた
ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース２枚に並べ、黒皿にのせる。

いり卵



材料
卵（ときほぐす）……2個
Ⓐ 牛乳……大さじ1
Ⓐ 砂糖……小さじ1
Ⓐ 塩……少々

作りかた
❶ 卵にⒶを加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒皿にのせる。
❷加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

トマトのツナのせ



材料
トマト（1.5cmの厚さの輪切り）……2枚
Ⓐ ツナ（缶詰）……小⅓缶
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）……20g
Ⓐ マヨネーズ……小さじ1
Ⓐ 塩、こしょう……各少々
ドライパセリ（→P.103参照）……少々
ピザ用チーズ……適量

作りかた
トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

朝食セットのコツ

- 一度に作れる分量は２人分です。表示している主菜1品と、副菜２品の組み合わせです。 他の組合せでは上手にできません。
- 使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めの物を使ってください。



- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
- 朝食セットのトーストは裏返さないため片面（表面）にしか焼色がつきません。両面を焼きたいときはトーストを参照します。→P.79
- 加熱が足りなかったときは、でき上がった物は取り出してから グリル で様子を見ながら加熱します。→P.40

朝食セット

自家製食品〔肉〕

オート調理

あたためスタート　レンジ／オーブン／スチーム

13自家製食品

→P.35

焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

手作りソーセージ

加熱時間の目安　約60分

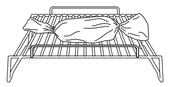


材料

豚ももひき肉……………………… 400g
玉ねぎ（すりおろしたもの）
…………………………… 大さじ1
にんにく(すりおろしたもの)
…………………………… 小さじ1
牛乳……………………………… 大さじ3
片栗粉…………………………… 大さじ2
塩 ……………………………… 小さじ1½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイムなど………… 各少々
サラダ油………………………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
❸生地を直径7cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。



❹焼網にのせ テーブルプレートに置き 13自家製食品 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味が変わりません。
• オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。
• 十分冷めてからオーブンシートを外し、焼網にのせ 13自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で加熱するとサラミソーセージ風が作れます。

蒸し豚の刺身風

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約90分



材料

豚もも肉(かたまり)………… 約500g
Ⓐ
ねぎ(小ぐち切り)…………… 1本
しょうが(スライス)……… 1かけ
酒……………………………… 大さじ5
塩……………………………… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚肉は木綿のたこ糸でしばって形を整える。
❸合わせたⒶに②をつけ、時々返しながら20〜30分つけ込む。
❹③をオーブンシートで包み、両端をねじって閉じ、焼網にのせ 、テーブルプレートに置き 13自家製食品 仕上がり調節 やや強 で加熱する。
❺そのまましばらく置いて冷まし薄く切って器に盛る。

手作りポークハム

加熱時間の目安　約60分



材料

豚ロース肉（かたまり)……… 約500g
塩……………………………… 大さじ2
砂糖…………………………… 小さじ2
Ⓐ
白ワイン…………………… 大さじ3
玉ねぎ・にんじん（各薄切り）
……………………………… 各20g
セロリの葉………………… 少々
にんにく（薄切り）………… 1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイム、ローズマリー
などの香辛料……………… 各少々
砂糖、サラダ油…………… 各小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋（市販）に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
❸②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で2〜3日つけ込む。
❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を換えながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
❺水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものを塗り、焼網にのせ 、テーブルプレートに置き 13自家製食品 で加熱する。
❻よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
• オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

ビーフジャーキー（中華風味）

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　60〜180分



材料

牛赤身肉(薄切り)
……………………… 150〜200g
Ⓐ
しょうゆ…………………… 大さじ2
白ワイン…………………… 大さじ1
はちみつ…………………… 大さじ1
にんにく(すりおろす)……… 少々
しょうが(すりおろす)……… 少々
ごま油……………………… 小さじ1
七味唐辛子・こしょう…… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛肉は合わせたⒶに3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、焼網に重ならないように広げて並べる。
❸② をテーブルプレートに置き 13自家製食品 で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❹さらに 13自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で様子を見ながら加熱する。

ビーフジャーキー（プレーン）

材料・作りかた

ビーフジャーキーのⒶのつけ汁の換わりに、塩、こしょうだけで作る。

ポークジャーキー

材料・作りかた

ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース(薄切り)に換える。

レバーのコンフィ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約90分



材料

豚レバー…………………… 約300g
Ⓐ
しょうゆ、酒………… 各大さじ3
砂糖、ごま油、豆板醤
……………………… 各小さじ2
しょうが(スライス)……… 1かけ
にんにく(スライス)………… 1片
ねぎ(小ぐち切り)………… ½本

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚レバーは、塩水につけ血抜をし、合わせたⒶにつけ込み一昼夜冷蔵室におく。
❸②の汁気を切り、30×40cmの大きさに切ったオーブンシートに包み、両端をねじって閉じて焼網にのせ、テーブルプレートに置き 13自家製食品 仕上がり調節 やや強 で加熱する。

レバーのコンフィを使って レバーの中華風サラダ

材料・作りかた

好みの野菜と薄切りにしたレバーのコンフィを中華風ドレッシングであえる。

13自家製食品 のコツ

●使いかたは2つ
野菜や果物などをドライにしたり、干し野菜などを作る 13自家製食品 仕上がり調節 弱 と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ（油で低温調理する調理法）など、時間をかけて調理する 13自家製食品 仕上がり調節 中、仕上がり調節 やや強 がありメニューによって使い分けます。

●1回に作れる分量は
表示の分量の0.8〜1.3倍量が目安です。

●使う付属品は
焼網にのせて加熱します。
小さくて焼網にのせられない物は、オーブンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

● 13自家製食品 仕上がり調節 やや弱、仕上がり調節 弱 で作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

● 13自家製食品 で作るコンフィは
容器を使わないで、オーブンシートで包んで加熱します。

●1回で設定できる調理時間は
仕上がり調節 弱 約60分から仕上がり調節 やや強、仕上がり調節 強 約90分です。
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と同様に設定して追加加熱をしてください。

●加熱が足りなかったときは
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 やや弱 で様子をみながら、追加加熱をしてください。

自家製食品〔魚〕

オート調理

あたためスタート　レンジ　オーブン　スチーム

13自家製食品

→P.35

焼網　テーブルプレート

給水タンク　満水

さんまのコンフィ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約180分



材料

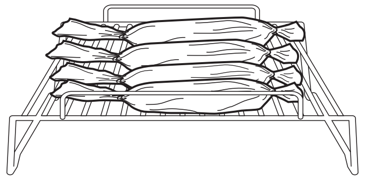
- さんま………………………… 4尾
- 塩………………………………… 適量
- Ⓐ
  - オリーブ油 ……………… 40g
  - 穀物酢 …………………… 40g
  - にんにく(薄切りにする)…… 2片
  - ローリエ(半分にちぎる)…… 2枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さんまは、頭と内臓を取り、水気をふき取り、塩をふる。

❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐを等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、焼網に並べてのせる。



❹ ③をテーブルプレートに置き 13自家製食品 仕上がり調節 やや強 で加熱する。

❺ さらに 13自家製食品 仕上がり調節 やや強 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- 骨までやわらかくなるので、丸ごと召し上がれます。

さけのテリーヌ

加熱時間の目安　約60分



材料(18×8cm耐熱性ガラス容器1個分)

- 生ざけ(1切れ・100gのもの)・5切れ
- 白ワイン………………… 大さじ1
- 卵白…………………………… 2個分
- 生クリーム ……………… カップ1
- 塩…………………………… 小さじ⅓
- こしょう ……………………… 少々
- パプリカ ………………… 小さじ1
- ブラックオリーブ(種抜き) …… 12個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。

❸ 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。

❹ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオーブンシートを敷き、③をつめオリーブを適当に散らしてつめ、表面を平らにする。

❺ 焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き 13自家製食品 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

たらのテリーヌ

さけを生たらに換える。

わかさぎのコンフィ（南蛮漬け風）

加熱時間の目安　約60分



材料

- わかさぎ ……………………… 200g
- 塩………………………………… 適量
- オリーブ油 ……………………… 20g
- 穀物酢 …………………………… 20g
- 乾燥ハーブ類・香辛料類（ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など）……………………………… 適量
- 赤パプリカ………………………… 1個
- 黄パプリカ………………………… 1個
- ピーマン…………………………… 2個
- 玉ねぎ(せん切り) ……………… ½個
- Ⓐ
  - ワインビネガー、米酢 ………… 各大さじ3
  - 水 …………………………… カップ½
  - 塩、砂糖、しょうゆ …… 各小さじ1
  - こしょう……………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ わかさぎは水気をふき取り、塩をふる。

❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。（さんまのコンフィ作りかた③を参照）

❹ 焼網にのせテーブルプレートに置き、13自家製食品 で加熱する。

❺ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。

❻ 焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、13自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。

❼ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、Ⓐにつけ込む。

自家製食品〔野菜・果物〕

オート調理

あたためスタート　レンジ　オーブン　スチーム

13自家製食品

→P.35

焼網　テーブルプレート

給水タンク　満水

ドライハーブ&スパイス（10種）

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　60～90分



材料

- 青じその葉 ……………………… 20枚
- セロリの葉……………… 20～50g
- パセリ(小房に分けたもの) ……………………… 20～50g
- あさつき(小ぐち切り) ……………………… 20～50g
- オレンジの皮(白いワタを除き、せん切りにしたもの)…………………………… 50g
- ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント …………… 各30g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふき取る。

❸ オーブンシートを敷いた焼網に材料を広げ テーブルプレートに置き 13自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中様子を見ながら加熱する。
（乾燥具合によって、13自家製食品 仕上がり調節 弱 を繰り返して加熱する。）

❹ あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

〔ひとくちメモ〕

- 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

野菜のコンフィ

加熱時間の目安　約60分



材料

- にんじん(5cmの長さの棒状に切る) ……………………………… 80g
- パプリカ(赤・黄 各タテ4つに切る) ……………………………… 各¼個
- かぼちゃ(1.5cm角切り) ……………………………… 80g
- ブロッコリー　(小房に分ける) ……………………………… 50g
- 玉ねぎ（5mm厚さの輪切り)…… 50g
- プチトマト …………………… ½パック
- オリーブ油…………………………… 適量
- 塩、こしょう………………………各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオーブンシートで包む。

❸焼網に並べ、テーブルプレートに置き、13自家製食品 で加熱する。

ドライフルーツ（7種）

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　60～180分



作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 材料を選んで用意する。

- キウイ（3～4個）、パイナップル（¼個）はそれぞれ皮をむき、3～4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
- いちご（1パック分）、ぶどう（1房分）は1粒ずつよく洗い水気を切り、3～4mmの薄切りにする。
- バナナ（２本約200g）は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁（½個分）をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
- りんごは皮をしっかり洗い、タテ４つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気を切る。
- ブルーベリー（1パック）は、よく洗い、半分に切る。

❸用意したフルーツを、オーブンシートを敷いた焼網に広げ テーブルプレート に置き 13自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。

❹さらに 13自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

自家製食品〔ヨーグルト〕

手動調理
レンジ 800W 4~6分
(下ごしらえ)
手動決定 あたためスタート
スチーム
レンジ
スチームレンジ発酵
120~180分
→P.46
テーブルプレート
給水タンク
満水

ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱



材料(4人分)
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) … 500mL
ヨーグルト(種菌)(市販のプレーンタイプ) ……… 50~100g

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❸ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 800W 4~6分 で加熱し、約80℃くらいまであたためる。
❹ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❺ ふたをして スチーム レンジ 発酵 20W 約90分 で発酵させる。
❻ 終了音が鳴ったら再び スチーム レンジ 発酵 20W 30~90分 、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
❼ 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
• マイ・コンフィチュール →P.83 を添えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38
「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.46



ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト ………… 大さじ2
クリームチーズ ………………… 40g
マヨネーズ ………………… 大さじ1
塩 ……………………………… 適量

作りかた
材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱

材料・作りかた
ヨーグルトを参照する。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの換わりに、カスピ海ヨーグルトを使い スチーム レンジ 発酵 10W で発酵させる。発酵時間は3~6時間です。
(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。)

「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.46

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性の物を
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
• 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物)を使います。
• 無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
• 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
• 手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べきってください。

パリッとあたため

〔チルド食品〕

オート調理
あたためスタート
11パリッとあたため(冷蔵)
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.26
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

さつま揚げ

加熱時間の目安 300g で約13分



材料
さつま揚げ …………… 100~600g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さつま揚げの包装を外し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 11パリッとあたため(冷蔵) で焼く。

厚揚げ

加熱時間の目安 300g で約13分



材料
厚揚げ………1~4枚(150~600g)

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 厚揚げの包装を外し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 11パリッとあたため(冷蔵) で焼く。

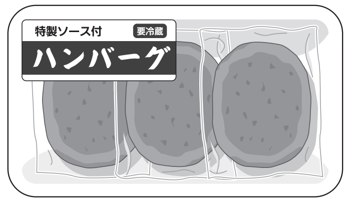
⚠ 注意

11パリッとあたため(冷蔵)、12パリッとあたため(冷凍) で少量の食品を加熱すると焦げることがあるので注意する。
1個約50g未満のものは3個以上(100g以上)にして加熱します。

〔調理済み冷凍食品〕

ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200g で約12分





材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) …………………………1~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) ………………………… 1~6個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ハンバーグ、またはチキンステーキの包装を外し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 11パリッとあたため(冷蔵) で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

オート調理
あたためスタート
12パリッとあたため(冷凍)
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.26
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200g で約13分



材料
冷凍焼きおにぎり ……………… 3~10個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 焼きおにぎりの包装を外し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 12パリッとあたため(冷凍) で焼く。


(焼網の中央に寄せて並べる)

11パリッとあたため(冷蔵) 12パリッとあたため(冷凍) のコツ

●一度に加熱できる分量は
1人分(約100g)~6人分までです。
(この分量以外のオート調理ではできません)

●焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。

●市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた →P.28

●冷めた天ぷら、揚げ物(コロッケ、フライ)のあたためは
5天ぷらあたため で、あたためます。

●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。
→P.40

葉・果菜／根菜〔ゆで物〕

オート調理
あたためスタート　レンジ
8葉・果菜
9根　菜
➔P.34
テーブルプレート
給水タンク
空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分



材料(4人分)
ほうれん草 ……………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた
❶ほうれん草は洗って軽く水気を切り、根元の太いものは十文字に切り込みを入れる。



❷葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



❸ 8葉・果菜 で加熱し、水に取ってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆでたほうれん草を使って

ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草(約200g)を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩少々であえる。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草(約200g)を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)をのせて レンジ 800W 約50秒 加熱してかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.38

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分30秒



材料(4人分)
さやいんげん …………………… 200g
じゃがいも ………大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)……… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り)…… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り)…… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り)…… 8枚
　玉ねぎ(みじん切り)… ¼個(約50g)
　パセリ(みじん切り)……… 大さじ1
　レモン汁 ……………… 大さじ1
　こしょう …………………… 少々
オリーブ油 ……………… カップ ½
レモン(くし形切り)……………… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み 8葉・果菜 で加熱してざるに取る。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。 9根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。



❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

キャベツの酢漬け

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
キャベツ(ひとくち大に切る) …. 200g
Ⓐ 酢 ………………………… 大さじ2
　しょうゆ ………………… 大さじ1
　砂糖、ごま油 ……… 各小さじ ½
　ラー油、赤唐辛子(小口切り)… 各少々

作りかた
❶キャベツをラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水気を切る。
❷容器にⒶを合わせて入れ レンジ 800W 20～30秒 加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.38

白菜の酢漬け

キャベツの換わりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料Ⓐであえる。

野菜サラダ

加熱時間の目安　約5分30秒



材料(4人分)
カリフラワー ………………… 200g
ブロッコリー ………………… 100g
アスパラガス ……………1束(200g)
ピーマン、赤ピーマン ……… 各1個
ブラックオリーブ ……………… 少々
好みのドレッシング …………… 適量

作りかた
❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水に取って色どめをする。



❷ アスパラガスは固い部分を切り取り、葉先と根元を交互にしてラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水に取って色どめをする。
❸ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

ポテトサラダ

加熱時間の目安　約8分



材料・作りかた
さいの目に切ったじゃがいも（中2個分）とにんじん（小1本分）をそれぞれラップで包み 9根菜 で加熱し、きゅうりのさいの目切り（1本分）と合わせ、マヨネーズ（適量）と塩、こしょう（各少々）であえる。

もやしのナムル

加熱時間の目安　約2分



材料(4人分)
もやし ………………………… 200g
ピーマン(せん切り) …………… 1個
赤ピーマン(せん切り) ……… 小1個
Ⓐ しょうゆ、酢 ……… 各大さじ1
　砂糖、ごま油 ……… 各小さじ1

作りかた
❶もやしとピーマンを合わせてラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水気を切る。
❷混ぜ合わせたⒶで①をあえる。

白菜のナムル

もやしの換わりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料Ⓐであえる。

なすのしょうがじょうゆ

加熱時間の目安　約2分



材料(4人分)
なす(皮をむき、塩水につける)
……………………… 3個(約200g)
Ⓐ しょうゆ……………………大さじ1
　しょうが(すりおろす)………少々
　塩、みりん ………………各少々
針しょうが ………………………少々

作りかた
❶ なすはラップに包み 8葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめし、水気を切る。
❷ 1個をタテ4～6つに切り、混ぜ合わせたⒶをかけ、針しょうがをのせる。

スチームあたため

オート調理
あたためスタート　レンジ スチーム
4スチームあたため
➔P.26
テーブルプレート
給水タンク
満水

ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約1分40秒



材料
冷やごはん ……………1杯(約150g)

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ラップなどのおおいをしないで 4スチームあたため であたためる。

お総菜のあたため

加熱時間の目安 1人分(約200g)約2分30秒



材料
シューマイや焼きそばなど
……………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ラップなどのおおいをしないで 4スチームあたため であたためる。

4スチームあたため のコツ

- 上手なあたためかた ➔P.28
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。2冷凍ごはん、3解凍あたため、12パリッとあたため(冷凍) を使ってください。➔P.26～27

オート調理
あたためスタート　オーブン 過熱水蒸気 グリル
5天ぷらあたため
➔P.26
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約13分



材料
天ぷらまたはフライ
……………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ラップなどの包装を外し、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き 5天ぷらあたため で加熱する。

5天ぷらあたため のコツ

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません。
- 100g未満のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

飲み物・インスタント食品

オート調理	
あたため スタート 6 牛乳 40牛乳	レンジ 200W 2分～2分20秒（下ごしらえ） レンジ
➔ P.26,28～31	テーブルプレート 給水タンク 空

ホットチョコレート

仕上がり調節 強

加熱時間の目安
約4分



材料
牛乳 ……………………………カップ1
チョコレート（板チョコ）……… 30g
はちみつ ……………………小さじ½

作りかた
❶ 牛乳はマグカップやコップに入れておく。
❷ 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ２を加えて レンジ 200W 2分～2分20秒 で加熱して溶かしよくかき混ぜる。
❸ ②を①に加えよくかき混ぜてから 6牛乳 または 40牛乳 仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.38

オート調理	
あたため スタート 6 牛乳 40牛乳	レンジ
➔ P.26,28～31	テーブルプレート 給水タンク 空

牛乳のあたため

加熱時間の目安
（200mL）約1分40秒



牛乳はマグカップまたはコップに入れて 6牛乳 または 40牛乳 であたためる。

〔ひとくちメモ〕
●牛乳のあたためのコツ ➔ P.28
● 40牛乳 はわがや流あたため ➔ P.29～31

オート調理	
あたため スタート 41酒かん	レンジ
➔ P.26,29～31	テーブルプレート 給水タンク 空

酒かん

加熱時間の目安（徳利・130mL）40～50秒
（コップ・180mL）50秒～1分



お酒はコップまたは徳利に入れて 41酒かん であたためる。

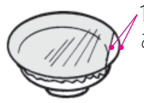
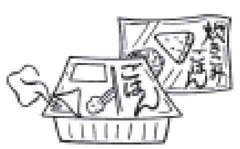
〔ひとくちメモ〕
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

41酒かん のコツ

●1回にあたためられる分量は1本です。
●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
● 1あたため ではあつくなり過ぎます。
●仕上がりがぬるかったときは レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.38

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど （発泡スチロールや袋入り） 	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。  破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん(標準量) レンジ 800W 3～4分 ➔ P.38 袋入りラーメン レンジ 800W 5～6分 ➔ P.38
カレー・丼物の具など （アルミパックのレトルト食品） 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	1あたため
ごはん物など （真空パック食品） 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき ➔ P.22	1あたため

さくいん（あいうえお順）

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添付）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔P.55~57 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔P.9、12

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
エコーセンターへ TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87 （受付時間）9:00~19:00（365日） 携帯電話、PHSからもご利用できます。	お客様相談センターへ TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34 （受付時間） 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日･祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕様

電源		交流100V、50Hz－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,370W（ヒーター1,330W）
オーブン		消費電力1,370W（ヒーター1,330W）
温度調節範囲		発酵、100～230℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り替わります。
外形寸法		幅495×奥行465×高さ394mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約19.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		58.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		12.6kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		70.6kWh/年

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)
※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。(規定の除外項目を除く)
JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名 ＿＿＿＿＿＿ **電話**（　　）　－

ご購入年月日 ＿＿＿＿ 年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話(03)3502-2111

1-D6073-2B